

ALIMENTS POC SALUDABLES DESPRÉS D'UN FORT ENTRENAMENT

10 maig, 2019



Després d'un entrenament on t'has esforçat al màxim, hauries d'evitar una sèrie d'aliments si et prens molt seriosament el guany de la massa muscular i la pèrdua de greix. És en aquest moment quan el nostre cos necessita menjar alguna cosa. Però, és molt important que satisfem adequadament les necessitats que demani el nostre organisme, i no cometem errades com per exemple anar a una hamburgueseria. No tot aliment és idoni en aquest moment, cal evitar els productes plens de sobre o greix.

Aquests aliments que et proposem no són els recomanats perquè l'esforç que has realitzat no hagi valgut la pena.

Evitar menjar després dels entrenaments:

Verdures: No és un aliment indicat després d'entrenar. Malgrat que et pugui xocar, perquè la verdura és un aliment ple de salut amb moltes vitamines i minerals. Per què? Perquè les verdures no posseeixen les calories suficients en forma d'hidrats de carboni i la proteïna per refer-te després d'un gran esforç al gimnàs. Verdura sempre a la dieta, però no després d'un entrenament o partit.

Menjars ràpids amb molt de greix: Sona molt desitjable menjar una bona hamburguesa de formatge o unes patates fregides per saciar la fam que tenim després d'entrenar, però en realitat no satisfarà la demanda del nostre cos. Afegir més greix, sobretot si el nostre objectiu és la pèrdua d'aquest, no és una bona idea, ja que a més alentirà l'absorció de nutrients i l'òptima digestió d'aliments. És just el contrari del que necessitem.

Snacks salats: Els aliments amb un contingut massa alt de sal després d'entrenar pot provocar que els nostres nivells de potassi baixin encara més, una cosa contraproduent, ja que després de l'exercici necessitem reposar els electròlits que hem perdut.

Pizza: Totalment prohibida després d'un entrenament, malgrat que tingui un alt contingut de carbohidrats per la seva massa de pa, l'hem de descartar. El problema de les pizzes és que solen acompanyar-la d'aliments plens de greix com salsitxes, pepperoni o grans quantitats d'oli que reposaran el greix que hem intentat cremar durant un bon entrenament.

Bacó: Utilitzar-lo com aliment en l'esmorzar no està del tot malament, sempre i quan sigui ocasional. El bacó es metabolitza molt lentament degut al seu alt contingut de greix, precisament quan necessitem aliments de digestió més ràpida, així que si desitges una bona font de proteïna després d'entrenar, pots optar per ous u altre tipus d'aliment.

Begudes ensucrades: Amb begudes ensucrades no només ens referim a un refresc de cola, sinó també als suc de fruita embassats plens de fructosa. La seva ingesta després de l'exercici és contraproduent pel seu efecte negatiu sobre el metabolisme, ja que ho alenteix. Per reposar els electròlits que hem perdut entrenant, serà molt millor beure aigua i dinar un plàtan ric en potassi.

Dònuts o pastissos: Si, després d'entrenar necessitem reposar el glucogen muscular, però no a qualsevol preu. Aquest tipus d'aliments no ens proporcionen res en qüestió de micronutrients i també poden aportar una font de greix que no necessitem. Podem substituir-los per fruita, pa integral o pasta.

Xocolata amb llet: La temptació fa molt difícil que només prenguem una petita unça de xocolata. Al contrari que la xocolata negra (aquell que posseeix més d'un 70% de cacau),

que conté antioxidants saludables, la xocolata amb llet no ens aportarà absolutament res a nivell nutritiu. En té moltes calories i sucres, i sempre tendirem a menjar més del que necessitem per saciar-nos.