

EL LLUÇ, EL PEIX IDEAL PELS ESPORTISTES

15 juny, 2020

Amb menys de 2 grams de greix, el lluç és molt ric en potassi, fòsfor i magnesi, el que el converteixen en un aliment ideal per esportistes, sobretot per a la seva recuperació muscular.

Es tracta d'un peix blanc amb un contingut de greix i calòric molt baix (aporta al voltant de 65 calories i menys de 2 grams de greix per 100 grams).

A causa del seu baix contingut en greix, es considera un aliment molt adequat per persones que pateixen sobrepès o obesitat, que deuen controlar la dieta, esportistes que estiguin en competició... Això sí, sense oblidar que s'ha de cuinar sense afegir un excés de greix a l'aliment (a la planxa o al forn).

De fet, el lluç és un dels peixos més apreciats i consumits a Espanya. Està present com a recepta tradicional en molts plats. Aquest peix millora el sistema immunitari, posseeix un suau efecte laxant: a més de potassi, fòsfor i magnesi. És ric en proteïnes. Destaca tant el seu alt contingut en vitamines del grup B (B1, B2, B3, B9, B12). Aquestes vitamines, excepte la B12, permeten l'aprofitament dels nutrients energètics (hidrats de carbono, greixos i proteïnes), per això és tan important en la dieta dels esportistes.

