

ALIMENTS VUIT ALIMENTS ANTI-FATIGA

7 juliol, 2020

Després de tants mesos de confinament, hi ha molts esportistes i gent en general que tenen la sensació permanent de falta d'energia. Ni tan sols la tornada a l'activitat esportiva durant les darreres setmanes ha permès recuperar els nivells normals d'energia. Per això, estem en un moment on hem de tenir molta cura amb la intensitat i durada de la pràctica esportiva, i de vigilar més que mai la nostra alimentació.

Recarregar-nos d'energia no significa anar-hi directament als aliments amb alta càrrega de sucres. Ni tan sols abans de la pràctica esportiva és aconsellable, ja que l'únic que aconseguiràs serà generar un alliberament desmesurat d'insulina en un moment inadequat i desencadenarà una baixada de rendiment i sensació de cansament en una situació d'esforç intens.

Quins aliments anti fatiga podem incloure a la dieta.

NOUS

La carència d'Omega 3 està relacionada amb la fatiga crònica i les nous són molt riques en aquest àcid gras tan valuós per la nostra salut. Quan el cansament avança, els nivells d'Omega 3, descendeixen per tant, hem d'ingerir més i les nous són perfectes per prendre en qualsevol moment del dia. Altres

bones alternatives són el peix i el marisc, especialment el peix blau com: salmó, tonyina, verat, sardines, truites, arengades, sorell o anxoves. Pel que fa al marisc, els musclos i les gambes serien els més recomanats.

CEREALS INTEGRALS

Fins a un 10 % d'energia extra pots aconseguir si els introdueixes a la teva dieta. Per començar, són fàcilment digeribles. De cara a evitar la fatiga és millor prendre un grapat de cereals integrals amb una barreta o galetes que poden generar un alliberament excessiu d'insulina.

QUINOA

És rica en fibra, vitamines C, E i B, i minerals com el calci (160 mg/100 g), fòsfor (383 mg/100 g), magnesi (249,6 mg/100 g), potassi (926 mg/100), ferro (19 mg/100 g) i sílice. Aporta tots els aminoàcids essencials per la qual cosa hauríem de prendre com a menys un parell de dies a la setmana una ració propera als 100 grams.

API

L'api ajuda a eliminar líquids i residus metabòlics, remineralitza i alcalinitza la sang. Els nutricionistes recomanen prendre'l en forma de suc un parell de vegades al dia.

TE NEGRE

Malgrat ens proporciona menys quantitat de cafeïna és millor per combatre la fatiga per la teïna quan es combina amb la cafeïna incloent l'estat d'alerta millorada, la memòria i el temps de reacció, així com la disminució de la fatiga mental. Prendre una tassa de te negre és una bona mesura antifatiga.

ORELLANES

Una gran alternativa pels esportistes per aconseguir energia fins i tot quan anem en bicicleta. No només aporten calories (257 kcal/100 g) sinó que a més vénen acompanyades d'oligoelements i vitamines que ajuden a equilibrar el nostre sistema nerviós.

SÍNDRIA

Una gran fruita d'estiu. S'ha d'aprofitar el poder de la síndria, ja que és possible que el cansament sigui simplement

falta d'hidratació. Beure dos litres d'aigua diaris és clau per la dieta d'un esportista i per tant a l'estiu la síndria és la fruita ideal per fugir de la hidratació.