

ALIMENTS PROHIBITS PELS FUTBOLISTES

26 gener, 2021

Hi ha aliments que per la seva preparació, composició o característiques haurien d'estar prohibits per un futbolista o esportistes en general. Preparats, crus, fregits o dolços són alguns dels aliments enemics dels esportistes per les conseqüències físiques que pot comportar consumir-los. També per la població en general.

Aliments preparats

Els aliments preparats estan farcits de substàncies químiques, colorants, que fan que a més d'alterar els sabors, modifiquen les propietats naturals i nutritives, provocant en moltes ocasions problemes digestius. En aquest grup estarien els aliments processats, aliments sotmesos a algun tipus de tractaments (congelats, cuits), aliments amb ingredients afegits (edulcorants, conservants o colorants), aliments molt processats (galetes, dolços, chips, embotits), i aliments altament processats (pizzes congelades).

Fregits

Els aliments fregits tenen una càrrega calòrica molt potent, molt més greix i l'oli reescalfat no és saludable per la salut. A més graus, menys propietats naturals es mantenen, i els aliments fregits acaben fregant l'ebullició, la qual cosa arriba a produir reaccions químiques que molts mèdics relacionen amb malalties, com el càncer a través de zones cremades en alguns aliments, fins i tot en una simple torrada.

Crus

Els aliments molt crus no són tampoc recomanats al 100% pels esportistes, sobretot per la possible intoxicació d'alguns bacteris. Menjar aliments crus, és a dir, productes d'origen animal o vegetal que no s'han sotmès a processos culinaris d'aplicació de calor, és un factor de risc. L'Organització Mundial de la Salut recomana consumir racions de fruites i

hortalisses crues al dia per aconseguir un equilibri nutricional, però no sense prendre certes precaucions sanitàries. En aquest grup tindríem, per exemple, peixos i mariscos crus, carns i llet sense tractaments especials, ous, etcètera.

Dolços

L'excés de sucre és totalment perjudicial per a la salut, no només física, sinó també mental, produint un excés d'excitació i altres reaccions alterades que en nens petits són altament perjudicials. El cos necessita sucre, però no en excés.

Salses i condiments

La gran majoria en la seva composició porten sucres afegits, emulsionants, colorants, greixos, a vegades poden fer més pesada la digestió i afegir un extra a la dieta amb el que no es comptava. Per molt bones que estiguin, millor no abusar i si es pot prescindir d'elles.