

BENEFICIS DE LES CASTANYES PELS ESPORTISTES

13 febrer, 2021

Les castanyes aporten energia, potassi, són antiinflamatòries, són el millor complement energètic natural per un esportista. És un fruit que es pot adquirir durant tot l'hivern.

La castanya és un dels fruits secs que menys quantitat de greix tenen en composició, en l'àmbit energètic posseeix la seva major part calòrica en forma d'hidrats de carboni, de fet 36 g de cada 100 g de castanyes són hidrats de carboni, a partir d'aquest nutrient l'esportista obtindria energia pràcticament immediata en forma de sucres pel seu consum.

Són riques en nutrients, les castanyes destaquen a més per la seva alta concentració d'hidrats de carboni i fibra, així com vitamines del grup B, i també són una gran font de minerals com el magnesi, potassi, ferro i fòsfor per la qual cosa se'ls atribueixen propietats antiinflamatòries i vasculars.

Prometen energia extra i ajuden igualment a evitar l'esgotament immediat en la pràctica de l'esport. Però, per això, s'ha de consumir la quantitat justa, recomanant-se uns 100 grams de castanyes que aporten al voltant de 200 Kcal, el que equivaldria a unes deu castanyes aproximadament.

Aquesta quantitat seria suficient per aconseguir l'objectiu

energètic sense que hàgem de preocupar-nos per com repercuteix en el nostre pes, perquè les castanyes 's'utilitzen per dietes d'aprimament precisament pel seu baix contingut calòric i la seva gran aportació de fibra que resulta molt saciant. Normalment els fruits secs en la seva majoria aporten gran proporció de greixos saludables i molt baix contingut d'hidrats de carboni, el que els fa molt calòriques, però en el cas de les castanyes aquesta proporció reverteix.

La forma ideal de consumir-les depèn del consumidor, crues, cuites o rostides, la seva composició nutricional variarà segons la forma com les prenguem. S'ha de recordar que les castanyes rostides contenen més aminoàcids, proteïnes, fibra insoluble i fibra total que les castanyes cuites, i que la cocció també s'observa un menor contingut de calci, potassi i magnesi.

Prenent-les abans de l'exercici aconseguim energia i assegurem a més el potassi que anem a necessitar. Definitivament les castanyes són el millor complement energètic per l'esportista i el més natural.