

NO ÉS SALUDABLE SOPAR UNA FRUITA O UN IOGURT



En moltes ocasions pensem que hem de sopar de forma lleugera. Per això agafem una fruita o un iogurt i ja hi tenim prou. Moltes vegades hauràs sentit a alguna persona que diu: “Avui no sopo” si hem dinat molt. O, per exemple: “He pensat que aquesta setmana només soparé un iogurt per perdre pes”. Si aquestes decisions no són del tot correctes per a la població normal, menys encara per nosaltres que fem esport i juguem al futbol.

Per tant, aquesta pràctica pot ser que no sigui tan saludable com a nosaltres pensem. I és quan ens preguntem: **¿És millor sopar lleuger o quasi res?**

És veritat que un sopar abundant ens provoca efectes negatius a l'hora del descans nocturn. Podem patir el conegut reflux gastroesofàgic (acidesa), permetent que els àcids de l'estómac arriben a l'esòfag. Científicament, consumir més calories durant el dia fa que el descans nocturn sigui pitjor. En aquest cas, es requeririen unes migdiades diürnes, unes vuit hores després de despertar.

Per tant, un sopar lleuger és una eina estupenda per facilitar el son. Però, tampoc ha de ser escassa perquè podria produir-se l'efecte advers, és a dir, que es produeixi una sensació de gana. En conseqüència, el sopar pot ser lleuger, així i tot suficient.

Sopar lleuger però adequat

Tots els nutricionistes apunten al fet que un sopar equilibrat seria el més idoni. Seguint les recomanacions del ‘mètode del plat’:

- La meitat del plat hauria de contenir aliments d'origen vegetal, verdures.

- Un quart del plat es reservaria als aliments amb proteïna, com carn, peix, ous, llegums...
- I el quart plat restant hauria d'estar format amb hidrats de carboni, com les patates, pasta, pa i arròs.

Respecte a les proteïnes s'aconsella utilitzar les d'origen animal (llegums) i diversificar les d'origen animal entre les quals estan les carns, peix, ous i làctics, donat que en general hi ha un consum major de carns i un menor consum de peix i ous.

Una vegada tenim clar que hem de menjar, hem de tenir en compte les quantitats. El 'mètode de la mà pot ajudar-nos a saber quan és suficient per a cada persona en funció de la seva mida. Per exemple:

- Fer un bol entre ambdues mans seria equivalent a la porció de vegetals.
- La palma de la mà (sense incloure els dits) equivaldria a una porció de carn o peix.
- La mida de el nostre puny tancat mostra la quantitat de cereals i tubèrculs.

Un altre clàssic a escollir per sopar podria ser un ou ferrat o una truita francesa acompanyada d'un enciam o altra verdura cuita. Això afegint una mica de pa integral o altre hidrat de carboni i una fruita de postres.

Postres per sopar

Les postres ideals són les fruites fresques, sense perdre de vista que hem de prendre tres peces al dia com a part de la recomanació de Cinc al dia, sent la resta de dues verdures. Si hi ha complim aquesta recomanació podem optar per un làctic no ensucrat.

No és bon prendre només fruita o iogurt

Es tractaria d'un sopar nutricionalment incomplet. Però també és important tenir el balanç global de tot el que ingerim al llarg del dia.

Es pot optar a un sopar en un contingut similar elaborant una ensalada completa, amb una truita vegetal, salmó, verduretes. Opció molt senzilla i ràpida d'elaborar

L'hora de sopar

Per assegurar el son de qualitat, hem de sopar aviat i oblidar els hàbits de

sopar passades les deu. El més recomanable és sopar a les nou de la nit. L'ideal és sopar entre 2 i 3 hores abans d'anar a dormir per poder metabolitzar el sopar.