

LES PROPIETATS DEL GINGEBRE PELS ESPORTISTES



Aquesta petita arrel té molts beneficis i propietats per incorporar-los a la dieta de qualsevol esportistes. Parlarem de les seves propietats i de com incorporar-lo a les diferents dietes.

Anomenat a l'actualitat com el nou "súper aliment", ja a l'antigament ja es coneixien les seves propietats que han estat corroborades a través de diferents investigacions científiques. Per això, ens sembla important que els futbolistes i esportistes en general sapigueu els beneficis que aquesta arrel té pels que practiquen un esport. La majoria dels seus beneficis es troben en el seu contingut de flavonoides (potent antioxidant) i olis essencials com el zingiberè.

- El seu poder antioxidant i riquesa en fitosterols redueix el dolor i la inflamació articular quan es pren fresca o en infusió, per la qual cosa per l'esportista és una opció més que interessant després d'una sessió d'entrenament intensa. Intenta introduir-lo en forma d'infusió, amb una mica de llimona després de les teves sessions més dures per facilitar la recuperació i preparar-te per la següent sessió. S'ha comprovat, a més, que es seu efecte antiinflamatori aconseguix reduir les migranyes.

Un truc: per estimular les defenses i millorar el rendiment en l'esport és que la combines amb pebre negre i ho prenguis en dejuni, conjuntament

amb el suc de llimona. Tindràs un potent antiinflamatori natural que reduirà les possibles molèsties de l'entrenament intens a més de millorar la teva capacitat immune i afavorir la bona absorció dels aliments en facilitar la seva digestió.

- És una bona font de fibra, vitamines B3 i B6, ferro, magnesi, manganès, zinc, potassi i àcid fòlic i les seves propietats es deuen a la gran concentració de principis actius, que són els que li donen la olor i sabor picant. Per això també es considera un estimulament natural que ens ajuda a evitar l'esgotament físic i mental i disminueix la sensació de cansament i d'aquí li ve la fama d'aliment afrodisíac.
- Destaca també el seu contingut de flavonoides, gingerols, shogaols i els olis essencials com zingiberè
- Eficax per les molèsties digestives i per les nàusees, tant les del embaràs com les que causa la quimioteràpia o en cas de marejos per viatge.
- Preveu les intoxicacions alimentàries per menjar a les quals no estàs acostumat, com quan surts de viatge a un país exòtic.
- En infusió alleuja les molèsties i el dolor durant la menstruació.
- És un antihistamínic natural, la qual cosa ho convé en una potent arma enfront a les al·lèrgies, ja que redueix la congestió nasal, buida les vies respiratòries i millora els problemes de pells atòpiques. Es recomana per això, prendre-la amb llimona, per beure i també per aplicar sobre la pell.
- Preveu i alleuja les infeccions respiratòries, principalment gripes i refredats, asma, sinusitis, etcètera presa fresca o en infusió. També és útil per fer front al dolor de cap, tos, congestió nasal, molèsties intestinals i altres símptomes derivats.
- En càpsules, fresc i en infusió redueix el creixement d'alguns tumors cancerígens. En cultius cel·lulars s'ha comprovat que elimina les cèl·lules canceroses.
- Equilibra la glucosa en sang, reduint-la i augmentant la segregació natural d'insulina.

Et recomanem, si és possible, que utilitzis l'arrel de gingebre fresca, si és

d'origen orgànic encara millor, d'aquesta forma, al rentar-la, podràs consumir també l'escorça, que és on més substàncies actives es concentren.

Com podem incorporar el gingebre a la teva dieta

Podem trobar-lo en pols, en càpsules o en forma d'arrel seca o fresca. Sempre que puguis, utilitza d'aquesta forma i, com et diem, orgànica per no perdre les propietats que trobem a l'escorça.

I ara la pregunta que tot esportista disciplinat a la taula es planteja: “com aprofitar les propietats del gingebre, ¿Com ho cuino?. ¿Ho menjo cru, el ratllo, la poso en un guisat? No hi ha una resposta incorrecta, però, a més del truc de la infusió en dejuni que t'expliquem, si vols incorporar-la als teus guisats segueix la regla de menys a més.

Tingues en compte que el gingebre és un clàssic del menjar oriental que s'utilitza per potenciar el sabor de molts guisats, des d'un clàssic curri, però també poden ser una opció més que saborosa per donar-li un punt picant a diferents receptes, des d'unes lleties estofades o un saltejat de cigrons amb espinacs. Efectivament, una mica de ratlladura de l'arrel fresca sobre alguns d'aquests plat les donarà un punt picant que agrada a tot el que el prova. No se t'oblidi si estàs preparant un curri, ja sigui vegetal, de marisc o amb carn, i es que el mix curri gingebre combina a la perfecció. També és una opció meravellosa per diferents marinats que donen sobretot al gall d'indi un sua i picant sabor.

Portant-lo al terreny de begudes i amb l'objectiu d'hidratació, també són moltes les infusions amb aquest ingredient que ens podem portar al gimnàs o degustar després d'una dura sessió de running, des de la clàssica de gingebre amb llimona, una base segura en la qual podem jugar amb les proporcions d'un o altre ingredient i que li podrem incorporar afegits per potenciar el sa bor com canyella o un toc de sal d'Himàlaia. També pots prendre'l en forma de batut fusionant amb altres ingredients com pinya o té. Qualsevol d'aquestes combinacions els servirà als teus músculs per recuperar-se d'una sessió i afrontar amb força la següent.