

# BENEFICIS DELS ESPINACS EN ESPORTISTES

23 març, 2023

Els espinacs no són l'aliment favorit de moltes persones pel seu aspecte i sabor, que a primera vista poden semblar poc apetitoses. Però, ingerir espinacs sigui en ensalades o suc té tota mena de beneficis per la nostra salut i objectius d'entrenament futbolístic o esportiu en general.

L'espinac és una planta que és coneguda pel seu gran contingut

en ferro i àcid fòlic, a més d'antioxidants i aminoàcids. Aquestes característiques són molt buscades per enfortir la salut cardiovascular i reduir el pes corporal.

### **Combat l'anèmia**

L'espinaç conte vitamines A, B9, C, E i ferro en gran concentració. Això permet als esportistes millorar les seves capacitats de salut combatent malalties preexistents com l'anèmia i començar d'aquesta manera amb un major potencial.

### **Energia extra**

Malgrat a la seva aportació calòrica, l'àcid fòlic que conté l'espinaç promou la formació dels glòbuls vermells. Això, al seu torn suplirà la creixent demanda d'oxigen al nostre cos per exercicis aeròbics.

### **Controla el teu pes**

Com hem dit abans, la baixa aportació calòrica dels espinaços saciarà el nostre cos abans que aquest consideri que té un excés d'energia i promogui la producció de greix.

Al mateix temps, els espinaços promouran la producció de múscul nou i el creixement del múscul preexistent fent el "pes efectiu" del nostre cos més eficient.

### **Evita l'estrenyiment**

La fibra insoluble de l'espinaç controla molt bé el nostre sistema digestiu, promovent una bona salut intestinal.

### **Frenar el deteriorament de la visió**

Els esportistes que entrenen a l'aire lliure sol tenir gran exposició als rajos ultraviolada, perjudicials per a la vista. El consum d'espinaç retarda el deteriorament de la visió, la qual cosa permet de passem més temps practicant esports sense preocupar-nos per quedar en desavantatge.

### **Promou la reparació cel·lular**

Crear múscul i fer esports augmenta la força a costa d'estressar al múscul trencant les microfibrilles. Aquesta ràpida necessitat de reparació dels mateixos pot causar dany cel·lular provinent de l'estrès oxidatiu. Per sort, l'espinaç té compostos antioxidants que contraresten aquest estrès.

### **Regula la pressió arterial**

Consumir petites porcions d'espinaços durant la

setmana fa funcionar el nostre sistema circulatori de manera més eficient. Com esportistes, hem de controlar la nostra pressió arterial o batejos per minut en tot moment per evitar accidents i aturs per l'acte d'impacte dels exercicis.

### **Enforteix els ossos**

L'espinaç és ric en vitamina K, la qual cosa redueix el risc de fractures, així com promou l'absorció del calci. Això és imprescindible per evitar lesions que ens poden perjudicar durant tornejos, sessions de càrrega en culturisme o simplement per augmentar la nostra defensa òssia.

### **Com cuinar-les**

Existeixen dues maneres de preparar aquesta planta per obtenir els seus beneficis alimentaris. La primera és bullir aigua en una olla i agregar l'espinaç posteriorment sense tancar el recipient.

És important no bullir l'espinaç per massa temps perquè no perdi les seves propietats útils pel creixement muscular. Una altra manera de preparar-la és fer un potent suc d'espinaç que podrem consumir abans o després del nostre entrenament.

L'espinaç combinat faran del cos de qualsevol atleta una màquina ben calibrada per qualsevol tasca. Per això, és recomanable la seva incorporació en la dieta juntament amb bones quantitats de proteïna.