

# BENEFICIS DE LA TARONJA PER L'ESPORTISTA

4 abril, 2023

Mantenir una dieta saludable és fonamental pels futbolistes i esportistes en general. Avui us parlem de la taronja. Aquesta fruita aporta uns beneficis importants que hauríeu de conèixer.

Tant la peça de fruita com el suc, en menys grau, de taronja aporta moltes vitamines al nostre organisme. Només per aquesta

raó, ja és més recomanable consumir un got de suc de taronja o una taronja abans de la pràctica esportiva. El seu consum diari ens ajuda a prevenir molèsties estomacals i a què certs àcids se sedimentin en els ronyons.

Una taronja pot ser la millor dosi d'energia que un esportista pot obtenir. Ens proporciona la quantitat de fibra, vitamines i minerals diaris que el nostre organisme necessita. Per tant, s'hauria de convertir en indispensable per la nostra dieta.

### **El suc de taronja combat la pèrdua de potassi**

Quan practiquem esport de manera continuada el nostre organisme pot veure's perjudicat si els nostres nivells de potassi disminueixen considerablement. Quan el nivell de potassi baix podem patir rampes a diferents parts del cos, debilitat muscular o fatiga.

Per evitar-ho només haurem de prendre una taronja o un suc de taronja natural. Quantitat suficient per reemplaçar la quantitat de potassi que podem perdre mentre realitzem un esforç físic.

### **La taronja combat la pèrdua de sodi**

Quan fem exercici físic tenim una pèrdua important de sodi al nostre cos a través de la suor. També aquesta carència la podem recuperar gràcies a una taronja, donat que aconseguixes reposar tot o part del sodi que ha perdut durant l'exercici. Un altre tipus d'aliment que ens pot ajudar són els fruits secs naturals.

El suc de taronja combat la pèrdua d'hidratació

Quan fem exercici podem perdre molta hidratació, per tant, és rellevant beure aigua. Beure suc de taronja també ens ajudarà a reposar-nos més fàcilment.

### **Equilibra la pressió arterial**

Prendre taronja natural millora la pressió arterial. Això ens ajudarà a reduir el risc d'accidents cardiovasculars mentre fem exercici.

### **Proporciona hemoglobina**

Prendre suc de taronja ens ajudarà a produir hemoglobina al nostre cos gràcies a la vitamina B6 què conté. Això podria

prevenir el dany cel·lular. A més també conté calci, la qual cosa protegirà els nostres ossos.