

CÚRCUMA: UNA ESPÈCIA PER A ESPORTISTES

20 abril, 2023

El consum habitual de cúrcuma resulta ser altament beneficiós per persones que practiquen esport amb regularitat. Et sorprendràs de la quantitat de beneficis que aporta la utilització d'aquesta espècia groguenca a la nostra alimentació.

La cúrcuma és una espècia aromàtica utilitzada principalment

al sud d'Àsia com colorant i saboritzant per alguns plats. Fins fa ben poc, els països occidentals desconeixíem les propietats tan importants que ofereix la cúrcuma. Segurament, l'has consumit alguna vegada amb arròs, carns, mostassa..., però encara són molt poques les persones que la prenen com a suplement esportiu.

Beneficis de la cúrcuma en esportistes

- Poder antiinflamatori. La cúrcuma és l'antiinflamatori natural per excel·lència. Els esportistes la fan servir per alleujar dolors musculars i articulars. Et vindrà molt bé per obtenir una recuperació òptima després de l'exercici.
- Intervé en la pèrdua de pes. Evita que els sucres es converteixin en greix.
- Potencia el sistema immune. Quan els esportistes es troben en períodes d'alta intensitat deuen reforçar el sistema
- Potencia el sistema immune. Quan els esportistes es troben en períodes d'alta intensitat han de reforçar el sistema immunitari, ja que durant aquests moments són més propensos a contraure alguna malaltia.

Altres beneficis

A més dels beneficis mencionats anteriorment pels esportistes, la cúrcuma proporciona altra sèrie d'avantatges molt importants:

- Millora els problemes digestius.
- Redueix la sensació d'inflor i prevé els gasos produïts per males digestions.
- És molt útil en dones, ja que ajuda a pal·liar els símptomes premenstruals.
- Evita l'avançament de certes malalties cerebrals.
- Millora l'artritis.

¿Com consumir cúrcuma?

Existeixen diverses formes de consumir aquest producte i beneficiar-te de totes les seves propietats.

EN ARREL

A través del tall de la planta de la cúrcuma longa. Realment, és el mètode més incòmode i el que menys acceptació ha tingut, ja que el sabor resultant és quelcom més amarg.

POLS

Avui dia pots trobar cúrcuma en pols a qualsevol establiment. Agrega-les als teus dinars i begut.

TINTURA

En aquest cas s'extrauen els beneficis de l'arrel en forma de tintura. Pots afegir 2 o 3 gotes als teus plats o sucs.

PASTILLA

Evidentment, és el mètode més utilitzat, ja que resulta molt senzill i còmode. Trobaràs aquestes pastilles a la teva tenda habitual de suplementos.

Conclusió

Com has pogut comprovar, la cúrcuma proporciona una gran quantitat de beneficis i avantatges per la salut, el seu consum usual pot resultar-te de gran utilitat si ets esportista, perquè, entre altres coses, t'ajudarà a reduir la inflamació dels teus músculs i articulacions.

Existeixen diverses formes de consumir-la. Escull sempre la que millor s'adapti a tu.