

NO ÉS IGUAL PRENDRE UN PLÀTAN VERD QUE UN MADUR

15 novembre, 2023



No hi ha dubte que el plàtan és una gran font d'energia pel seu alt contingut d'hidrats de carboni. Un dels seus components majoritaris i més conegut és el potassi, però no hem d'oblidar la seva aportació en vitamina. La vitamina C intervé en el creixement i reparació dels teixits i també facilita l'absorció de ferro, important en dones en edat fèrtil. A més, els seus elevats valors de folat el fan ideal en dones que es preparen para una futura gestació. I com no per tenir una font d'energia ràpida en qualsevol esportista. Un altra qualitat és que gràcies a l'aportació de vitamina B6 ajuda a la síntesi de l'hemoglobina, rellevant per vehicular amb més rapidesa el transport d'oxigen als nostres músculs, facilitant la producció d'anticossos, necessaris per combatre malalties.

La seva aportació en fibra soluble, com la inulina, promou els moviments intestinals i redueix el risc de malalties com l'osteoporosi, l'obesitat o el càncer.

Tanmateix, el plàtan compleix un paper destacat en l'alimentació infantil, ja que en ser una de les fruites que més agraden als petits de la casa i sempre és benvingut.

Del plàtan es diu que és bo per les rampes

El potassi és una vitamina relacionada amb la contracció muscular. Aquest mineral s'esgota en gran manera per la suor durant l'exercici, per això la seva necessitat de reposició després de l'activitat física, evitant així les rampes musculars.

Malgrat que el plàtan té la fama de ser la fruita amb major aportació de potassi, el kiwi li trepitja els talons i tant la grosella negra com els dàtils li superen, sent el dàtil la fruita que ens ofereix major quantitat de potassi, comparant 100 grams d'ambdues fruites.

Estrenyiment, dietes i diabetis

Els plàtans si estan madurs no són indigests. Si, al contrari, els prenem poc madurs verds poden provocar dispèpsia, independentment del moment en el dia en què es mengin.

A l'hora de consumir plàtan, hem de tenir en compte que el consum excessiu pot provocar estrenyiment, per tant, en cas de patir aquest problema digestiu, hem de moderar el seu consum.

En algunes dietes d'aprimament aconsellen no menjar plàtan. La raó és que és la fruita amb una aportació energètica major a les altres, 112 kilocalories per cada 100 grams enfront de les 52 kilocalories per cada 100 grams que conté una poma.

Però, aquesta aportació calòrica no justifica que s'hagi retirat de l'alimentació quan el nostre objectiu és baixar de pes, així que podem menjar-los tranquil·lament.

¿El plàtan és una fruita apta per pacients amb diabetis?

¿Millor si no està maduro? La nutricionista considera que per contestar a aquesta pregunta hem d'explicar primer el que és l'índex (IG). Es tracta d'una mesura de la rapidesa amb la qual un aliment pot aixecar els nivells de sucre en sang. És un concepte important si som diabètics, ja que o bé el nostre

cos no genera insulina, que 'retiri' el sucre, sang, i la hem d'administrar de forma externa o no la genera en quantitat suficient i, per tant, hem de donar una medicació que l'ajudi a sintetitzar-la.

El plàtan té un IG que va de 55 a 65 segons el prenen menys o més madur, enfront, per exemple, a la pera que té al voltant d'un IG de 37.

Per aquest motiu, els diabètics han de prendre'l d'una forma més moderada en quantitat i evitar que estigui molt madur o menjar-lo amb altres aliments a la vegada, per no generar un bec de sucre en sang, però això no vol dir que si patim diabetis haurem d'eliminar el plàtan la resta de la nostra existència.

Consells per evitar que els plàtans madurin massa

Si el que busquem és que els plàtans no madurin ràpidament, hem de ficar-los a la nevera separada d'altres fruites (tomàquet, kiwi, poma...),). En estar entre 4° i 5 ° s'enfosquen; per evitar-ho, els fem en una borsa de conservació o emboliquem amb paper de cuina o amb un pany.

I si maduren, no ens hem de preocupar, podem utilitzar-lo per untar una torrada, fe un batut o un gelat.

Diferència entre el plàtan i la banana

Les dues fruites procedeixen de la mateixa família, el plàtan és més dolça . Malgrat tot, el contingut d'ambdós en fibra, proteïnes i vitamina C és similar, el plàtan té més minerals, més fòsfor i potassi encara que menys calci i magnesi.