

BENEFICIS DE L'ARRÒS AL CURRI PEL TEU RENDIMENT FÍSIC

28 novembre, 2023



L'arròs al curri és un plat fàcil de preparar i amb bones propietats per la nostra salut. És ric en antioxidants i vitamines, i molt saludable. Però moltes vegades, prevalem el sabor dels ingredients per damunt dels seus beneficis per la salut. Afortunadament, hi ha molts plats que ens poden ajudar a cuidar-nos a la vegada que gaudim d'aquest plaer. Un exemple d'això és l'arròs al curri. Concretament, tant l'arròs són bastant favorables pels esportistes, ja que poden ajudar-nos a millorar el nostre rendiment físic gràcies a les propietats que t'expliquem a continuació.

Per entendre els seus beneficis, hem de fixar-nos en els dos ingredients principals que componen aquest plat: l'arròs i el curri. Començant per l'arròs, es tracta d'un aliment ric en hidrats de carboni. Els hidrats són bàsics per donar-li al cos el combustible que necessita per l'activitat física. Entre un 45% i un 65% de les calories diàries totals de la dieta solen

procedir d'aquest compost.

A més, també incideix de forma positiva sobre el metabolisme, gràcies a la seva alta quantitat de components orgànics, que també repercuteix en l'energia i ens fa sentir més actius. Tanmateix, és ric en calci, un mineral imprescindible pel manteniment dels nostres ossos i element clau per eludir les lesions. Finalment, el seu baix contingut en sodi i greixos millora la salut cardiovascular. Tenir el cor sa i fort és molt important si volem practicar esport.

Tant l'arròs com el curri són rics en carbohidrats

Per altra banda, el curri no és només l'ingredient que dona sabor al nostre plat, també és molt bo per la salut. Igual que l'arròs, conté carbohidrats, però també proteïnes, encara encara menys. Mentre que el primer ens aporta fonamentalment energia, el segon influeix notablement sobre la musculatura, desenvolupant-la en una primera fase i tonificant-la després.

Però, entre els grans beneficis del curri no podem ignorar el seu alt contingut en cúrcuma, un compost molt ric en vitamines A, B, D, E i K, a més d'antioxidants i minerals. Amb aquesta combinació aconseguim reforçar les nostres defenses, frenar l'envelliment cel·lular i regular la tensió. A més, poca gent sap que la cúrcuma també actua com antiinflamatori natural, un bàsic per cuidar els nostres músculs i articulacions, que poden veure's afectats per l'activitat esportiva.