

BOLETS, UN ALIMENT AMB MOLTES PROPIETATS PELS ESPORTISTES

1 desembre, 2023



Amb aquesta tardor tan agradable és fàcil trobar bolets pel camp, especialment si plou i no gela. L'afició, cada vegada més estesa, d'anar a la muntanya a recollir bolets, s'uneix a la gran quantitat de persones que ens agrada menjar aquesta autèntica meravella d'aliment.

Però, ¿que són els bolets? Els fongs són éssers vius, ni vegetals ni animals, ni carn ni verdura. Formen un regne a part amb més de 30.000 espècies descobertes. Moltes tenen propietats medicinals, altres són comestibles i molt apreciades pel seu sabor, altres són tòxiques, algunes al·lucinògenes i unes pocs mortals.

Els bolets comestibles són molt apreciades pel seu sabor, donen un toc especial a qualsevol plat i són molt recomanables en la dieta d'un esportista. En general, els fongs contenen entre un 70% a 95% d'aigua, vitamines A, B1, B2, B3, C i àcid pantotènic. Una de les característiques més interessants dels

fongs és que són molt rics en minerals com el seleni, coure, potassi i el fòsfor. També contenen manganès, molibdè, zinc, ferro, clor, boro i sofre. Tot just contenen calories, entre 15 i 37 quilocalories els 100 grams són rics en aigua, no tenen greixos ni colesterol i aporten proteïnes 'verdes' i fibra vegetal.

Valors nutricionals dels bolets:

Proteïnes: Els bolets són un recurs proteic a la cuina vegetariana perquè contenen tots els aminoàcids essencials sense greix ni colesterol. Són un substitut de la carn en receptes com la lasanya, pasta, mussaca, empanades, etc. Els humils xampinyons tenen un contingut proteic superior a la majoria dels vegetals, i aporten aminoàcids nets, sense greixos.

Aigua: Els xampinyons frescos tenen entre un 85% i un 95% d'humitat, pràcticament aigua i t'ajuden a aconseguir un bon nivell d'hidratació cada dia i a reposar les pèrdues de líquid en suar durant l'entrenament.

Calories: Els bolets en general aporten molt poques calories, entre 20 i 34 quilocalories per cada 100 grams. Pels esportistes que no vulguin guanyar un gram de greix, o per les persones que volen perdre pes.

Fibra: Els bolets, i fongs en general, contenen un alt contingut en fibra, més que la resta dels vegetals, que és diferent de la de les verdures i fruites, no és cel·lulosa sinó quitina. En el xampinyó, la fibra és un polímer de la N-acetil-glucosamina, que s'hidrata i que pot ajudar a nodrir el col·lagen de les articulacions i la pell, prevenint les lesions de lligaments.

Vitamines: Per ser petites i fràgils, els bolets concentren moltes de les vitamines del grup B que intervenen en el metabolisme de l'energia a partir de les proteïnes, hidrats de carboni i greixos. Els bolets són rics en riboflavina (vitamina B2) mantenen la pell sana i una bona visió, niacina (vitamina B3) ajuda a mantenir el sistema nerviós, àcid pantotènic (vitamina B5) intervé en la producció d'hormones i el sistema nerviós i àcid fòlic, imprescindible per la

formació de noves cèl·lules. La deficiència de vitamines B sol produir cansament, fatiga i mala recuperació després de l'entrenament. Alguns bolets també aporten vitamina D, necessària per a la formació d'os, que encara pot ser sintetitzada en la pell al prendre el sol, en hivern no ve malprendre-la en els aliments.

Seleni: Els fongs són una de les millors fonts de seleni, un mineral antioxidant que treballa al costat de la vitamina E per neutralitzar el dany provocat pels radicals lliures a les cèl·lules, prevé l'aparició de tumors, especialment de càncer de pròstata en homes i és important per mantenir el sistema immunitari, els tiroides i el sistema reproductor masculí.

Potassi: Aquest mineral ajuda a mantenir l'equilibri hídric, el sistema nerviós i muscular i el ritme cardíac, és molt rellevant per la vida, i si a més corres, has de tenir en compte que el potassi t'ajuda a recuperar-te millor i evitar la deshidratació. Els vegetals i especialment els fongs són una de les millors fonts de potassi, que juntament amb l'aigua t'ajuden a mantenir hidratats els teixits.

Coure: És altre mineral essencial que apareix en els fongs, no és tan famós com el ferro, però treballa en conjunt amb ell per transportar l'oxigen en la sang dins les cèl·lules. És considerable en esports de resistència i en dones en edat fèrtil, tant per millorar l'oxigenació dels músculs com per prevenir l'anèmia ferropènica.

Zinc: Es considera afrodisíac perquè és essencial pel funcionament i el creixement de la pròstata i els òrgans reproductors. També és necessari per a la síntesi de proteïna, la formació de col·lagen, mantenir un sistema immunitari sa i accelerar la cicatrització de les ferides. És part de la molècula d'insulina i l'enzim antioxidant superòxid-dismutasa, important per la destonificació i prevenir l'envelliment per radicals lliures. Les persones esportistes poden perdre zinc en suar.