

19 agost, 2024

## EL IOGURT I ELS SEUS BENEFICIS PEL FUTBOL



Aquest làctic que el consumim sovint hem de saber que és un excel·lent reparador de teixits, ajuda al desenvolupament de la massa muscular, reforça les nostres defenses i aporta molts altres beneficis. I tot amb una mínima aportació calòrica.

Hem de tenir present que no tots els iogurts que trobem al supermercat són les millors opcions. A continuació et mostrem de forma més detallada els avantatges de la seva ingesta i com seleccionar una versió saludable.

Però, ¿quins són els beneficis del iogurt al futbol o esport en general?

Aquest producte el podem consumir en qualsevol moment durant el dia. És per això que no resulta difícil incloure'l a la nostra dieta diària.

Constitueix una bona font de proteïnes, aigua, hidrats de carboni i vitamines, per la qual cosa ajuda a cobrir les

necessitats dels esportistes en general.

## **Obtenir una millor recuperació després d'entrenar o de jugar un partit.**

Darrere l'activitat física intensa es produeix un descens de les reserves de glucogen, és a dir, descendeix la reserva d'energia en els músculs. Per culpa de això, és important el consum d'hidrats de carboni per compensar aquesta pèrdua.

I és que el iogurt atorga hidrats de carboni de fàcil absorció, és fàcil de digerir i, a més, proporciona proteïnes.

## **Ajuda a l'absorció de minerals i vitamines**

El iogurt conté un gran percentatge de vitamines i minerals. Segur que saps que el iogurt és ric en calci, que intervé directament en la contracció muscular i ajuda al manteniment dels ossos.

## **Augmenta la massa muscular**

Evidentment, prendre un iogurt no farà que els teus músculs creixin, però en ser un aliment alt en proteïnes exerceix un paper crucial en la recuperació de la massa muscular.

Les seves proteïnes són d'alta qualitat, per això és ideal prendre'l durant les dues hores posterior de l'exercici perquè el nostre organisme es mostri més receptiu a l'assimilació **de nutrients**.

## **Afavoreix la hidratació**

De tots és sabut que quan entrenem o fem exercici els esportistes perdem aigua i aigües minerals que han de ser respostes a través de la ingesta de líquids.

El iogurt és un aliment amb alt contingut en aigua i també aporta salts minerals. D'aquesta forma, afavoreix la conservació de líquids durant un període més perllongat. Pots

prendre tant abans com després d'entrar per estar bé hidratat.

## **El iogurt és més digestiu que la llet**

Molts esportistes tenen problemes d'estómac quan abans d'entrenar beuen un got de llet. El iogurt, en canvi, és més digestiu i es dirigeix millor. Aquesta circumstància es deu al fet que els sucres de la llet es troben diferits en el iogurt, mentre que el cas d'un got de llet dependrà de la quantitat de lactasa (enzim digestiu).

## **Quin és el millor iogurt**

Malgrat que hem vist que aquest producte aporta grans beneficis, la realitat és que no tots són vàlids.

No és tan fàcil. Hi ha alguns iogurts baixos en greixos i calories no són tan sans com semblen.

Les millors opcions per les quals podem decantar-nos són els iogurts sencers, ja que contenen un major nombre de nutrients i vitamines i aconseguirien que ens sentim més saciats.

També es pot fer de forma casolana, malgrat que el procés no resulta molt senzill.

Per resumir, i de forma senzilla, el iogurt i l'esport han d'anar agafats de la mà. Incorporar-lo a la teva dieta sempre et beneficiarà.