

LA CIVADA, UN CEREAL IDONI PELS ESPORTISTES

26 novembre, 2024



La civada és un cereal que no pot faltar en el menú d'un esportista perquè resulta molt eficient per tenir un millor rendiment i més beneficis que us avançarem en aquest article. La seva composició nutricional resulta molt poderosa per la salut d'un esportista: hidrats complexos, fibres, greixos insaturats i macronutrients són elements essencials: hidrats complexos, fibra, greixos insaturats i micronutrients són gran part de la composició d'aquest cereal, així com una bona quantitat de proteïnes i un baix índex de glucèmia. Però no només això. La civada conté minerals essencials per l'esportista, com el potassi, el magnesi, el calci i el fòsfor. Uns components que influeixen en la musculatura i afecta positivament el seu funcionament neuromuscular. La civada també porta vitamines energètiques com la vitamina B5 i B1, molt importants en el metabolisme dels hidrats de

carboni que influeixen en el teu rendiment esportiu.

Si la civada la prens amb la llet, iogurt i fruites encara són més eficaces pel teu rendiment.

Beneficis de la civada:

- Millora de la salut: Redueix el risc de patir hipertensió, diabetis tipus 2, colesterol, càncer i fins i tot malalties del cor. A més, la civada és apta per persones amb intolerància al gluten.

- T'ajudarà a perdre pes: No és que prendre civada aprimi, però si és cert que en ser un carbohidrat compost et fa una sensació de sacietat que et permet estar més temps sense gana ni amb ganes de picar entre hores.

- Millora la teva son: Gràcies a la composició de la civada, estaràs tranquil, descansaràs millor i evitaràs cap mena d'estrès. Això comporta una millor recuperació dels entrenaments.

- Augmenta les teves defenses: Ja que porta beta, gluten, per tant, els teus glòbuls blancs s'acceleren, eliminant d'aquesta manera bacteris amb major precisió i velocitat.

- Potent antioxidant: La civada conté avenanthramides, que són uns antioxidants únics que et permetran recuperar-te dels processos oxidants que tenen lloc quan practiques esport o realitzes entrenaments d'intensitat. En definitiva, la recuperació serà millor si la civada forma part de la teva dieta.

- És un aliment nutritiu: La civada conté vitamina B6, B5, B1, E, ferro manganès, coure, seleni i molts altres minerals. Això significa que si consumeixes civada abans d'entrenar obtindràs major energia per finalitzar el teu entrenament sense fatiga.

- Proteïnes i més proteïnes: Tingues en compte que existeixen 8 aminoàcids essencials per la salut i la vida. Doncs bé, la civada és un cereal que conté 6 d'aquests aminoàcids i gràcies a la seva composició de proteïnes i carbohidrats es converteix en l'aliment perfecte per un entrenament d'intensitat.