

ELS ALIMENTS QUE MÉS ENERGIA ENS APORTA

9 gener, 2025



Quan practiquem esport o tenim jornades exigents, és essencial incloure en la nostra dieta aliments que proporcionin energia de qualitat per mantenir-nos actius i rendir al màxim. Alguns aliments són especialment rics en nutrients que impulsen el nostre metabolisme i recarreguen les nostres reserves energètiques. Hi ha una sèrie d'aliments que aporten molta més energia de manera natural i saludable.

Plàtans

Els plàtans són un clàssic entre els aliments que aporten més energia, especialment entre esportistes. Aquesta fruita és rica en carbohidrats d'absorció ràpida, que proporcionen energia immediata, i també contenen potassi, un mineral

essencial per la funció muscular i la prevenció de rampes. A més, el seu contingut en fibra ajudes a mantenir nivells de sucre en sang estables, evitant els pics i caigudes brusques d'energia. Així, menjar un plàtan abans o després de l'exercici és una forma senzilla i eficaç de mantenir el cos carregat d'energia.

Civada

La civada és un carbohidrat complex que ofereix energia sostinguda al llarg del dia. El seu alt contingut en fibra soluble, com el betaglucans, alenteix la digestió i estabilitza els nivells de glucosa en sang, proporcionant un alliberament constant d'energia.

A més, la civada conté vitamines del grup B, com la B1 i la B5, que desenvolupen un paper fonamental en la conversió dels aliments d'energia utilitzable. Una porció de civada al matí, combinada amb fruites o fruits secs, en el dejuni ideal per començar el dia amb força.

Fruits secs

Els fruits secs, com ametlles, nous i avellanes, són altres dels aliments que aporten més energia. Es tracta d'una font compacta d'energia gràcies al seu alt contingut en greixos saludables, proteïnes i fibra. Aquests greixos, principalment insaturats, proporcionen energia de llarga durada, mentre que les proteïnes contribueixen a la reparació i recuperació muscular.

A més. Els fruits secs són rics en magnesi, un mineral que ajuda a convertir els aliments en energia i a reduir la fatiga. Una petita ració diària de fruits secs és un piscolabis perfecte per mantenir els nivells d'energia entre menjars o abans d'un entrenament.

Ous

Els ous són una font de proteïnes d'alta qualitat i contenen tots els aminoàcids essencials que el cos necessita. A més, el rovell és ric en greixos saludables i en vitamines B, com la B12, que són fonamentals per la producció d'energia.

Aquest aliment és versàtil i pot ser consumit en diferents moments del dia, ja sigui en el dejuni, com a part d'un dinar

principal o fins i tot com un pisco labis.

La seva combinació de proteïnes i greixos el converteix en una opció ideal per mantenir l'energia i la sacietat.

Llegums

Els llegums, com llenties, cigrons i mongetes, són una excel·lent font de carbohidrats complexos, fibra i proteïnes vegetals. La seva digestió lenta ajuda a mantenir estables els nivells de sucre en sang, proporcionant energia sostinguda al llarg del dia.

A més, conté ferro, un mineral essencial pel transport d'oxigen en el cos, la qual cosa contribueix a combatre la fatiga i millorar el rendiment físic. Incorporar-les en sopes, ensalades o guisats és una forma saborosa i nutritiva d'augmentar la teva energia.

Heu de saber que escollir aliments que aporten energia no només millorarà el vostre **rendiment físic**, sinó que també la **concentració** i en **benestar general**.