

VERDURES, FONT NUTRICIONAL PEL FUTBOLISTA

24 març, 2025



Hi ha una sèrie de verdures que contenen una densitat nutricional que tenen uns grans beneficis en l'alimentació de qualsevol esportista, i per descomptat, en la població general.

Les verdures aporten una gran varietat de nutrients essencials, com fibra, vitamines i minerals i que, al seu torn, totes tenen beneficis per a la salut. Però, hi ha unes que destaquen més que altres verdures, i és bon saber-lo perquè les millors estiguin integrades a la teua dieta.

Així i tot abans volem posar en el teu coneixement les característiques nutricionals de les verdures per que tu mateix comprovis de què estem parlant i de les bondats que atresoren aquests aliments:

- Són baixes en calories.
- En la seva composició es destaca majoritàriament la

presència d'hidrats de carboni, polisacàrids i, en menor proporció, ofereixen proteïnes i grassos.

- Estan compostes per un alt percentatge d'aigua, entre un 72% i un 95%.
- Són riques en fibra dietètica (soluble i insoluble).
- No contenen colesterol.
- Són una font important de varietat de vitamines: A (en forma de carotens, per exemple pastanagues, tomàquet, espinacs, col roja), C (pebrot, coliflor i cols de Brussel·les) i del grup B (B1, B2, B6 i B9 o àcid fòlic).

El contingut de vitamines de les verdures, el mateix que passar amb les hortalisses, pateix alteracions durant la cocció.

Bàsicament, es perd per dissolució les vitamines hidrosolubles (complex B i vitamina C), i producte de la calor també poden perdre's les vitamines A i C.

- Són riques en minerals i oligoelements: calci (créixens, Bledes i cogombres), potassi (escarxofa, remolatxa, xampinyons), magnesi, ferro (espinacs, col, enciam, xampinyó, escarxofa, raves), cinc, magnesi, crom, iode, cobalt, seleni, coure i sodi.

Les verdures amb major valor nutricional

És important consumir vegetals tenint en compte incorporar en la teva alimentació varietat de colors i productes de temporada perquè siguin els reis dels teus plats. Però si vols saber quines verdures tenen major densitat nutricional, et parlem de les millors opcions:

1. Bleda

La bleda és un aliment baix en calories, però ric en vitamines i minerals essencials.

Una tassa aporta 7 calories, conjuntament amb 1 gram de fibra, 1 gram de proteïna i una gran quantitat de nutrients com manganès, magnesi i vitamines A, C i K. També contenen betalains i flavonoides, poderosos antioxidants.

Entre els seus principals beneficis destaquen l'enfortiment dels ossos i la prevenció de l'osteoporosi, la cura del cor i la circulació, la millora de la digestió, i el suport en el

control del pes i els seus efectes positius en la salut de la pell.

2. Bròquil

Una tassa de bròquil cru aporta el 77 % del valor diari recomanat de vitamina K, el 90 % de vitamina C i una quantitat significativa de folat, manganès i potassi.

A més a més, en investigacions s'associa a un menor risc de càncer.

A la Universitat Harvard han descobert que un compost anomenat I3C, està present en les verdures crucíferes, com el bròquil, les cols de Brussel·les, la ruca, col de cabdell, col arrissada i la coliflor, i "participa en una complexa reacció química en cadena que allibera al supressor tumoral perquè realitzi la seva funció".

3. Cols de Brussel·les

Segons aquests estudis de la Universitat Harvard liderats pel doctor Pandolfi, les cols de Brussel·les, pròpies dels mesos freds, destaquen per la seva capacitat de prevenir el càncer i protegir l'organisme del dany cel·lular, gràcies al seu alt contingut de Kaempferol, un poderós antioxidant.

A més, aquestes verdures són una excel·lent font de fibra, minerals (magnesi, potassi) i vitamines (àcid fòlic, C i K). El seu consum enforteix el sistema immunitari, contribueix a la salut òssia i sanguínia, afavoreix la digestió i ajuda a la pèrdua de pes.

4. Col arrissada

La col arrissada és una verdura amb un alt valor nutricional. És rica en potassi, calci, coure i vitamines A, B, C i K. El seu consum contribueix a establir els nivells de sucre en sang, millorar el colesterol i reduir la pressió arterial. A més a més, enforteix el sistema immunitari i afavoreix la salut òssia i sanguínia.

5. Espàrrecs

Una tassa d'espàrrecs conté només 20 calories i proporciona el 57% diària recomanada de vitamina K, així com el 34% de la ingesta diària de folat, un nutrient especialment important en dones amb estat de gestació.

A més, els espàrrecs són una excel·lent font de seleni, tiamina i riboflavina.

Segons la revista científica 'National Library of Medicine' aquesta verdura també pot ajudar a reduir l'estrès oxidatiu i prevenir el dany al fetge i ronyons en animals.

6. Espinac

Per últim, els espinacs són un dels aliments més nutritius, amb una alta densitat de nutrients.

Només 30 grams d'espinac crua proporcionen el 16% de les dosis recomanada de vitamina A i el 120% de vitamina K, per tan sols 7 calories.

Els espinacs són una excel·lent font d'antioxidants com el betacaroten i la luteïna.

Ajuden a reduir la pressió arterial, afavoreix la crema de greixos, controla el pes i millora la musculatura, augmentant la força.