

ELS PITJORS ALIMENTS I BEGUES PER PRENDRE DE NIT

Us parlem d'aliments i begudes que per un esportista és millor aparcar si els prens de nit. No només perquè et faran engreixar, et faran sentir malament i no et permetran dormir correctament.

Tingues en compte el sopar és l'últim dinar del dia, per la qual cosa l'hem de cuidar, ja que després no farem cap activitat i el nostre cos està preparat per anar-se'n a dormir. Menjar un determinat aliment no té el mateix impacte si ho fem a les 20 hores de la nit, a les 10 del matí o a les 14 hores.

Un mal repartiment calòric durant el dia ens pot fer agafar pes, per això s'està estudiant la cronobiologia, que es centra en quan és el millor moment per menjar. I el sopar és molt important per escollir aliments amb alts nutrients i de qualitat: verdures i hortalisses lleugeres facilitaran la nostra digestió. Sempre acompanyades de proteïnes de qualitat com ous, peixos blancs o blaus i mariscs, respectant la forma de cocció lleugera. I si vols prendre postres sempre fruita però millor cítrics en quantitats moderades.

Els pitjors aliments per prendre de nit

Està clar. Aliments processats, altament calòrics i buits de nutrients: sucres, cereals, brioixeria, iogurts ensucrats. Hem d'evitar cereals refinats: pa blanc, pizza refinada. És desaconsellable prendre carns greixoses com la vermella, carn picada o les processades com a fränkfurts.

I a l'hora de beure, sempre aigua, si és possible amb poc contingut en magnesi i potassi perquè la nostra hidratació sigui efectiva. I totalment prohibit el consum de qualsevol beguda alcohòlica perquè empitjoraria la nostra qualitat de son. També haurem d'evitar begudes refrescants amb sucre i gas, ja que augmenten calories i empitjoren la nostra digestió.

Els aliments prohibits

Si vols dormir bé, evitar gasos, despertar-te lleuger i en el teu pes, evita aquests aliments:

- Hidrats de carboni refinats: Pa blanc, cereals o sucres (galletes, pastissos

o postres ensucrats).

- Plats amb salses, greixos o molt elaborats: Són difícils de digerir.
- Pizzes congelades, menjar preparat o molt processat: Com més visible i fresca sigui la matèria primera, millor. I molta cura amb aliments salats.
- Carn, embotit, salsitxes, hamburgueses: La digestió serà lenta i dormiràs pitjor.
- Teïna i cafeïna: Millor aigua o infusions com la camamil·la o el poliol. Però no prendre-les just abans d'anar a dormir.
- Alcohol: Et deixarà estabornit però no dormiràs bé. El que et diguin de consumir-les abans de dormir és un mite.
- Llegums: Amb molta moderació i cuinades molt lleugerament. Poden donar-te una mala nit amb molts gasos.

Sempre que tingueu partit al dia següent a primera hora recordeu que la pasta sempre us aportarà energia ja que és d'absorció molt lenta.