

AJUDEN LES CONSERVES A MILLORAR EL RENDIMENT ESPORTIU?



Futbolistes i esportistes en general que cuiden la seva alimentació per millorar el seu rendiment esportiu es fan habitualment la pregunta de si les conserves són beneficioses o no a l'hora de potenciar la seva dieta.

Són beneficioses les conserves?

Abans de parlar del que poden aportar-nos esportivament, és important que coneguem si són saludables o no en la nostra alimentació diària. En el mercat podem trobar una gran selecció de productes en conserva, principalment relacionats amb el mar, com tonyina, musclos, sardines, entre altres. Un dels beneficis que podem destacar de les conserves és el de la seva facilitat a l'hora de menjar, és a dir, moltes persones no saben o no volen posar-se a treure els filets d'un verat o d'unes sardines, per la qual cosa al final mengen poc peix, ja que no saben preparar-lo i tiren cap a les carns.

Tot el contrari que passa amb les conserves, ja que venen preparades, per obrir i servir, malgrat que en la realitat la possibilitat de fer receptes amb el peix és infinita. A més, aquests aliments conservaran tots els seus nutrients, per la qual cosa quan els estiguis menjant és com si estiguessis degustant peix recent i preparat. Entre les vitamines que més trobaràs en aquests peixos es troba l'Omega 3, conjuntament amb altres minerals essencials per una correcta alimentació.

Un altre dels beneficis que tenen les conserves és que tenen una data de caducitat molt ampla de molts anys després d'haver-les comprat.

Propietats de les conserves per millorar el rendiment esportiu

Encara les moltes de les propietats que hem anomenat anteriorment, s'ha de destacar que aquest tipus de producte compte amb poques calories que poden afectar negativament al rendiment de l'esportista, és a dir, a cada gram de conserva que ingeriràs, ens trobem amb molta proteïna, essencial per l'enfortiment dels músculs, però també es veuran reduïts els greixos dolents a l'organisme, tenint una alimentació molt més equilibrada.

Aquelles persones que volen perdre pes o simplement cuidar la seva línia, poden veure com, amb l'ajuda d'unes conserves poden sentir-se saciats i a més plens de viabilitat. Has de saber que els àcids grassos amb els quals compten les conserves són perfectes per aprimar-se perquè no s'ingeriran les que provenen dels animals, la qual cosa augmenta el colesterol dolent.

Pels esportistes o persones que miren per la seva salut i el seu exercici físic, però que tenen poca idea de dietes i receptes, com també si tenen molta pressa, però a la vegada desitgen alimentar-se de bona manera, llavors necessitaran una bona reserva d'aquest aliment. Amb només obrir-los, es poden acompanyar amb arròs, un bon enciam o qualsevol altre tipus de dinar. Si ets una persona que necessita una alimentació variada, una cosa molt important a l'esport, controlar les calories, i a més menjar peix, sense necessitat de rentar-lo, cuinar-lo o preparar-lo, aquesta és una de les maneres que més es recomanen sent de gran ajuda no només en el rendiment esportiu, sinó en una alimentació sana i variada.