

Alimentació i vitalitat després de les festes

S'acaben les dates assenyalades, tornem a la rutina i als nostres bons hàbits, si és que els havíem deixat apartats durant aquests dies.

Sostenir el nou any amb energia pot veure's compromès quan ens veiem immersos en el ritme de vida accelerat, mals hàbits alimentaris i falta d'exercici físic. També els canvis d'estació poden comprometre la nostra vitalitat. D'altra banda, els nutrients i una correcta alimentació són fonamentals per tenir energia durant tot el dia.

Per sentir-se bé, a part del consum d'aliments adequats i que ens aportin vitalitat, és aconsellable mantenir uns horaris regulars de menjar i de son perquè el nostre organisme no se senti decaigut i sense força.

Aliments per a un correcte funcionament del nostre organisme i que ens aportaran energia

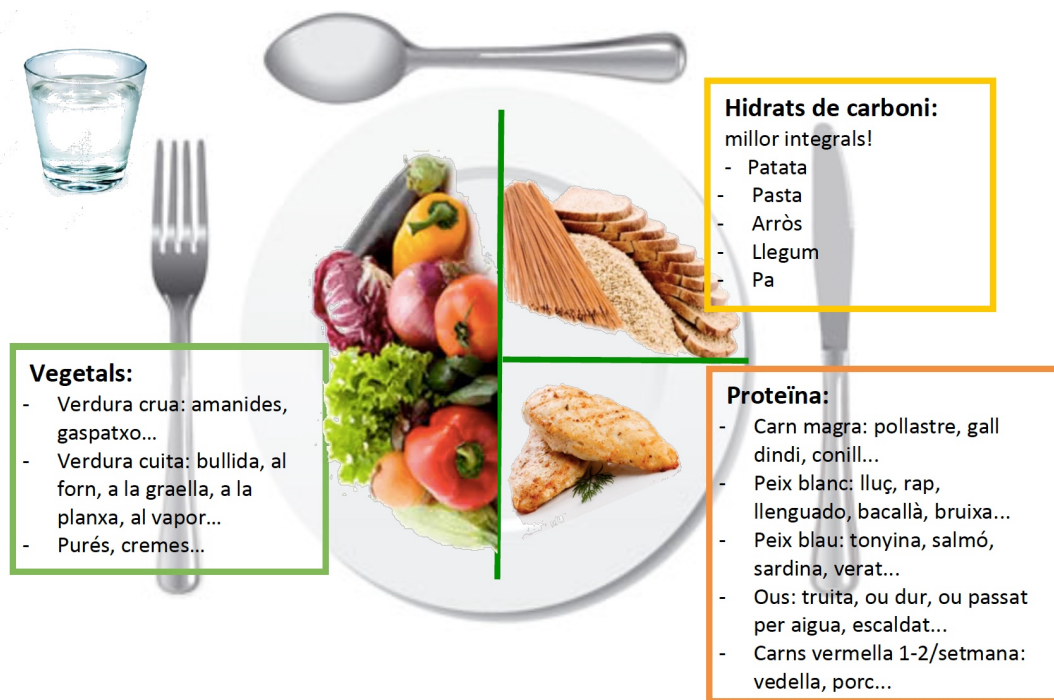
Els aliments vegetals com les fruites fresques i hortalisses ens aporten principalment aigua, vitamines i minerals. Aquests nutrients juguen un paper fonamental sobre l'estat d'ànim, ja que participen directament en algunes de les funcions que exerceix el sistema nerviós.

Els hidrats de carboni presents en llegums, cereals integrals i tubercles, ens aporten gasolina al nostre cos. Per la seva energia directa a l'organisme serà adequat que estiguin presents en algun dels menjars principals.

Prendre fruites dessecades o fruita seca com a ametlles, avellanes, anacards i/o nous en els menjars entre hores, principalment si vas a practicar alguna activitat física, aporten energia a l'organisme.

El desdejuni podria contribuir a un millor benefici intel·lectual en el període del matí. Saltar-se el primer menjar pot provocar decaïment, falta de concentració i fins i tot mal humor. Menjar aliments sans al matí ens ajuden enfrontar el dia amb més vitalitat. Alguns exemples serien la fruita (preferiblement sencera), un iogurt natural o quefir, formatge fresc, cereals poc processats com els flocs de civada, greixos saludables com a llavors, fruita seca o alvocat i proteïnes com l'ou o fruita seca.

Els menjars principals, a part de vegetals (verdures, hortalisses) i proteïnes (preferiblement magres com a aus, peixos o ous), es poden completar amb hidrats de carboni complexos. La proporció que es recomana és la que es pot apreciar a la foto referent al mètode del plat: que els vegetals siguin un 50% del teu menjar, seguit d'un 25% de proteïnes i hidrats de carboni.



Un somni reparador a la nit és fonamental per tenir força durant l'endemà, i el tipus d'alimentació que es realitzi abans de ficar-se al llit pot afectar directament.

El sopar hauria de ser lleuger i que tingui lloc com a mínim dues hores abans d'anar al llit. Són recomanables les amanides completes que incloquin de base qualsevol aliment vegetal, i completar-les amb aliments proteics (formatge fresc, carns blanques, ou, peixos com a tonyina, sardines, bacallà...). També es pot substituir l'amanida per verdures cuites (forn, vapor, planxa o en forma de purés). Un làctic natural o una infusió com a postres serien també adequats.

Si una alimentació d'aquestes característiques resulta insuficient, es podria plantejar, sempre sota el control d'un professional, la presa de complements multivitamínics o de minerals.