



Leite o super alimento pós treino

POR MARCO PEREIRA (LIC. ED. FÍSICA SAÚDE E DESPORTO, LIC. DIETÉTICA E NUTRIÇÃO, ATLETA DE PELOTÃO)

O leite é considerado um dos super alimento, apresenta uma boa fonte de proteínas de alto valor biológico, glicídios, lípidos, aminoácidos, minerais e vitaminas.

O seu baixo teor de gordura faz dele uma excelente bebida pós treino, é constituído por açúcares (lactose), em quantidades muito semelhantes às bebidas desportivas

(tabela 1), por duas proteínas, a caseína e o soro de leite numa proporção de 3:1, o que fornece uma excelente fonte de aminoácidos. O soro de leite contém uma grande quantidade de aminoácidos de cadeia ramificada (ver número anterior da Revista Atletismo) que têm uma função muito importante na síntese e metabolismo celular.

TABELA 1

| | Quantidade | Energia | Proteínas | Lípidos | Glicídios | Sódio | Potássio |
|--------------------|------------|----------|-----------|---------|-----------|--------|----------|
| Leite Magro | 300 ml | 102 Kcal | 10,2 g | 0,6 g | 7,9 g | 123 mg | 486 mg |
| Bebida Desportiva | 300 ml | 102 Kcal | 0 g | 0 g | 24,6 g | 153 mg | 156 mg |
| Leite c/ Chocolate | 250 ml | 160 Kcal | 8,3 g | 3 g | 25 | 150 mg | 490 mg |



O leite ainda tem uma grande concentração de electrólitos, a sua ingestão ajuda na reposição dos mesmos.

Os principais objectivos nutricionais pós exercício são: promover a ressíntese de glicogénio muscular e a reposição de líquidos. O leite com chocolate (250ml), normalmente é constituído por 25g de glicídios (glicose e lactose), e têm demonstrado grande efeito na reposição de glicogénio muscular. A sua constituição natural de electrólitos (150mg de sódio e 490mg de Potássio), associado a um lento esvaziamento gástrico, resulta numa demorada absorção para circulação. Este efeito parece diminuir os processos de osmolalidade plasmática (numero de partículas em liquido) e assim diminuir a pressão osmótica (por diminuição da osmolalidade), o que resulta numa diminuição da excreção urinária, promovendo a reidratação.



www.ammamagazine.com

Atletismo Magazine

Modalidades Amadoras

Ao Serviço do Desporto em Portugal

notícias
entrevistas
foto-reportagens
calendário desportivo
reportagens e crónicas