7 MEGA ALIMENTOS PARA ATLETAS VEGANO



Frutos Silvestres



Aveia



Folhas verdes



Oleaginosas



Sementes



Batata-doce



Banana

Sumário

1. Introdução 4
2. Capítulo 1: Frutos Silvestres 5
2.1: Recuperação muscular 5
2.3: Stresse oxidativo 5
2.4: Desenvolvimento de células de gordura 6
2.5: Síndrome metabólica 6
2.6: Açaí 7
2.7: Mirtilos 7
2.8: Goji Berry 7
3. Capítulo 2: Aveia 8
3.1: Vitaminas B 8
3.2: Magnésio 9
3.3: Proteínas 9
3.4: Ferro 10
3.5: Beta-glucanos 10
4. Capítulo 3: Folhas Verdes (Couve e Espinafre) 10
4.1: Couve 11
4.2: Colesterol 11
4.3: Energia 12
4.4: Espinafre 12
4.5: Ossos 12
4.6: Fibras 13
5. Capítulo 4: Oleaginosas (Nozes e Amêndoas) 13
5.1: Nozes 13
5.2: Aminoácidos 13
5.3: Ômega 3 14
5.4: Nutrientes 14
5.5: Amêndoas 14
5.6: Cálcio 15
5.7: Fibras 15
5.8: Proteínas 15
5.9: Magnésio 15
6. Capítulo 5: Batata-Doce 16
6.1: Energia 16
6.2: Vitamina A 16
6.3: Inflamação 16
6.4: Índice glicêmico 17
6.5: Magnésio e Potássio 17
7. Capítulo 6: Sementes (Sementes de Chia e Gergelim). 18
7.1: Sementes de Chia 18
7.2: Desidratação 18
7.3: Dores na articulação 18
7.4: Perda de peso 18
7.5: Recuperação 19
7.6: Sementes de gergelim 19
7.7: Cálcio 19
7.8: Ferro 20
7.9: Zinco 20
8. Capítulo 7: Banana 21
8.1: Potássio 21
8.2: Carboidratos 21
8.3: Vitamina C 22
9. Conclusão 23

MICHELSON BORGES
NUTRICIONISTA | ESPECIALISTA
CRN: 10988



Michelson Borges
Autor do livro: 7 mega alimentos para atletas veganos.

Formação Acadêmica:

- Bacharelado em Nutrição pelo Centro Universitário. (Uninta).
- Mestrando em Nutrição, Atividade Física e Esporte. (Funiber).
- Especialista em Nutrição Estética. (Uninque).
- Especialista em Nutrição Clínica e Fitoterápica. (Uninque).
- Especialista em Doenças Crônicas não Transmissíveis. (Faveni).
- Especialista em Bodybuilding. (Uniaselvi).

MICHELSON BORGES
NUTRICIONISTA | ESPECIALISTA
CRN: 10988

OS MEGA ALIMENTOS PARA ATLETAS, VEGANOS.

Introdução.

O veganismo é um conceito que diz respeito à abstenção do consumo de produtos de origem animal, como leite, ovos e carne. Os veganos seguem uma dieta vegana rigorosa, com exceção dos laticínios. Fora isso, os veganos só podem consumir verduras, frutas, grãos, legumes, nozes e sementes.

Diante dessas informações, você pode pensar que essa não parece ser a dieta ideal para atletas, pois a maioria deles depende de fontes de proteínas animais, como carnes e ovos, para desenvolver um corpo forte. No entanto, o mundo do veganismo pode oferecer vários super alimentos que não são apenas ótimos para desenvolver um corpo forte, mas também para aumentar a vitalidade de um atleta.

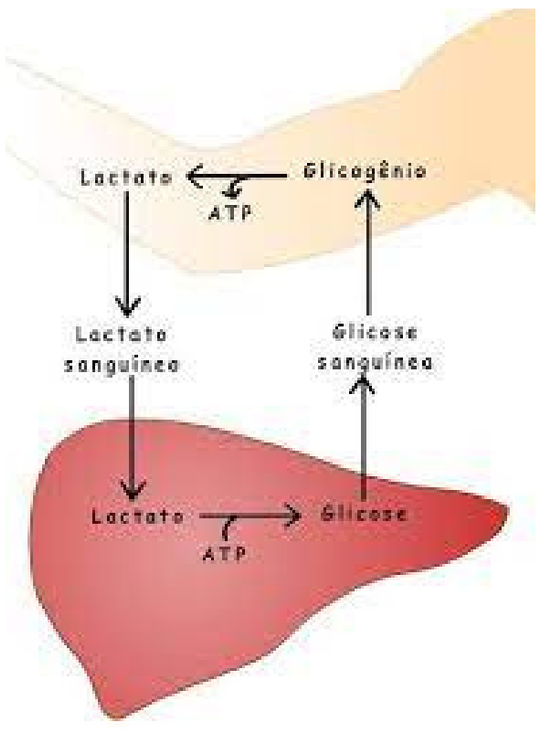
Se você é um atleta vegano, veio ao lugar certo, pois veremos sete desses super alimentos que podem ser incorporados à sua dieta diária.

Vamos começar!

MICHELSON BORGES
NUTRICIONISTA | ESPECIALISTA
CRN: 10988

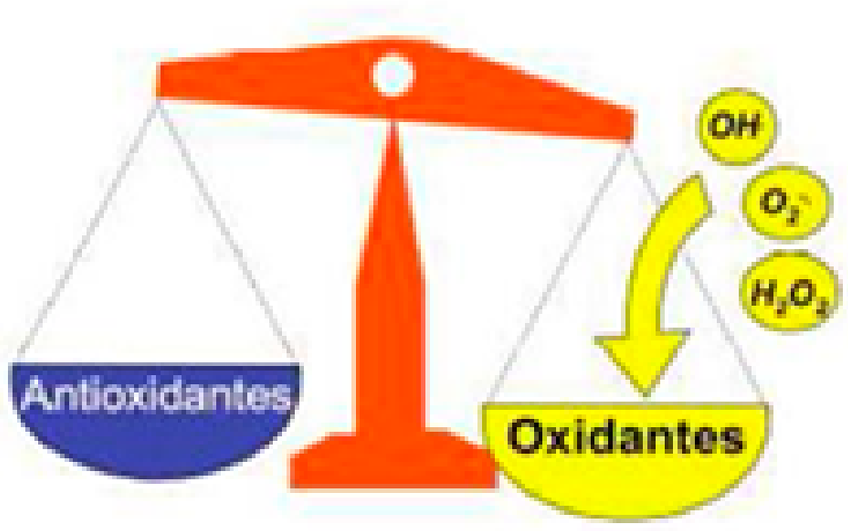
Capítulo 1: Frutos Silvestres.

Nada melhor do que começar nossa lista de super alimentos com frutos silvestres! Os frutos silvestres são um dos alimentos mais recomendados para atletas e por boas razões. Eles podem oferece ao corpo vários benefícios incríveis, como mostrado logo abaixo:



Recuperação muscular

Os frutos silvestres são conhecidos por acelerar a recuperação muscular. Isso significa que eles ajudam a reduzir o tempo que o seu corpo leva para se recuperar das lesões e dores musculares. De acordo com um experimento realizado com atletas, onde eles bebiam smoothie de mirtilos antes do treino, eles conseguiram se recuperar melhor da dor muscular 60 horas após a sessão de exercícios.

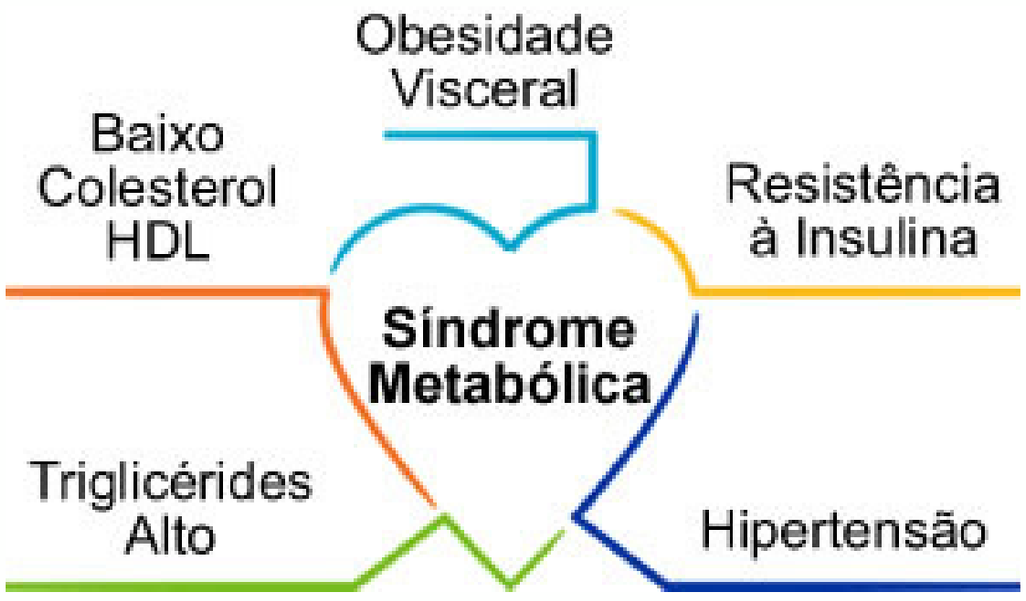


Estresse oxidativo

O mesmo experimento também descobriu que os frutos silvestres reduziram bastante o estresse oxidativo, com amostras de sangue colhidas dos voluntários 60 horas após a sessão de exercícios demonstrando que houve bem menos danos celulares. Normalmente, um atleta libera mais radicais livres no corpo após uma sessão de treino. Nesse contexto, os frutos silvestres, por serem ricos em antioxidantes, têm o poder de reverter em grande parte os danos oxidativos. Isso é muito importante quando se tratar de manter não apenas a saúde muscular, mas também o bem-estar geral.

Desenvolvimento de células de gordura.

Os frutos silvestres ajudam a inibir o desenvolvimento das células de gordura. A produção de células adiposas precisa ser controlada para impedir que depósitos de gordura se acumulem no corpo. De acordo com estudos realizados em ratos, aqueles que ingeriram polifenóis, um nutriente presente nos frutos silvestres tiveram uma diminuição de 73% em suas taxas de lipídios. Isso mostra que os frutos silvestres podem realmente ajudar a conter o surgimento de depósitos de gordura no corpo.



Síndrome metabólica

Os frutos silvestres ajudam na luta contra a síndrome metabólica. Essa síndrome pode provocar sintomas como desaceleração do metabolismo, inflamação, intolerância à glicose, resistência à insulina, e etc. Aqueles que não conseguem se exercitar por longas horas verão uma melhora acentuada em sua resistência após consumir frutos silvestres. Abaixo estão alguns ótimos frutos silvestres para adicionar à sua dieta diária.



• Açaí

Sendo rico em propriedades antioxidantes, o açaí é ótimo para atletas. A maioria dos atletas sofre de imensa dor após uma sessão de treino devido ao acúmulo de ácido lático. Os frutos silvestres, incluindo o açaí, ajudam a reduzir a quantidade desse ácido, consequentemente reduzindo também a dor.



• Mirtilos

Os mirtilos são conhecidos como o "rei" dos frutos silvestres e são uma adição obrigatória à dieta de todos os atletas. Os mirtilos possuem grande quantidade de antioxidantes e um composto lactato desidrogenase, que ajuda a reduzir os danos oxidativos. Isso, por sua vez, ajuda a melhorar a saúde muscular, o que auxilia os atletas a se recuperarem mais rapidamente das distensões e dores musculares.



• Goji Berry

A chamada Goji Berry, fruta vinda do Oriente que é grande aliada da medicina tradicional chinesa, ajuda a aumentar a respiração celular. Isso significa que suas células terão mais oxigênio antes e depois de um treino, proporcionando um melhor desempenho. Essas frutas também contêm lactato desidrogenase, tornando-as essenciais em sua dieta. Como você pode ver comer algumas dessas frutas antes e depois do treino pode ajudar a melhorar bastante o seu desempenho atlético.

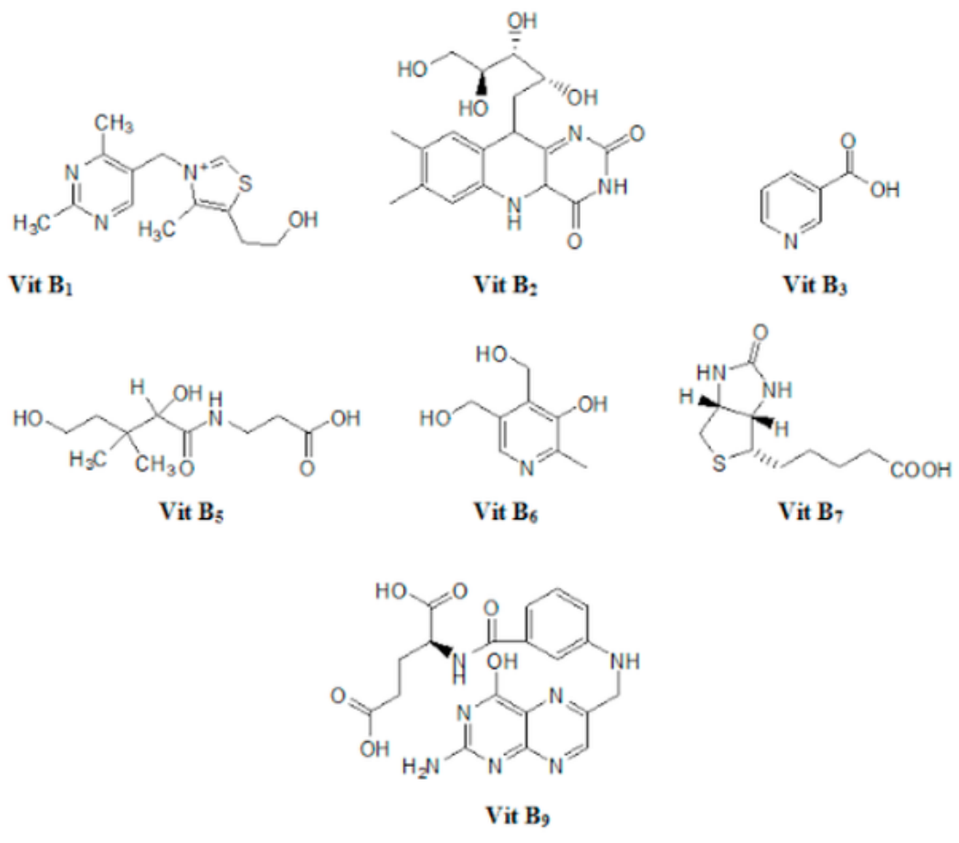
MICHELSON BORGES
NUTRICIONISTA | ESPECIALISTA
CRN: 10988

Capítulo 2: Aveia

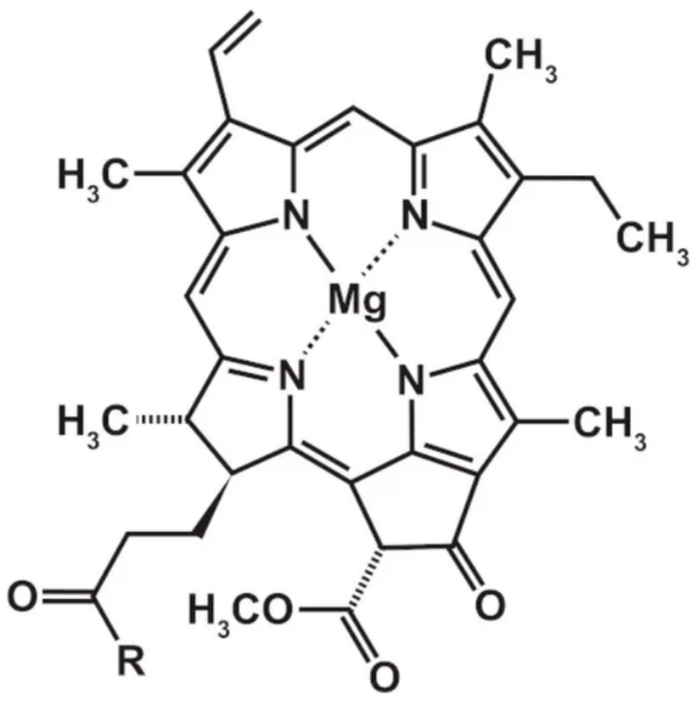


Não é segredo que a aveia é considerada o café da manhã favorito no mundo todo. Ela mantém você saciado e fornece ao seu corpo muita fibra. No entanto, esses são apenas benefícios mínimos em comparação com o que a aveia é capaz de fornecer aos atletas. A aveia é um ingrediente bastante popular na dieta de um bodybuilder e um importante componente param se consumir diariamente. Não é uma regra comer aveia sempre no café da manhã, pois ela pode ser consumida como um lanche pré-treino/pós-treino. Abaixo estão algumas das razões que tornam a aveia ideal para atletas.

Vitaminas B

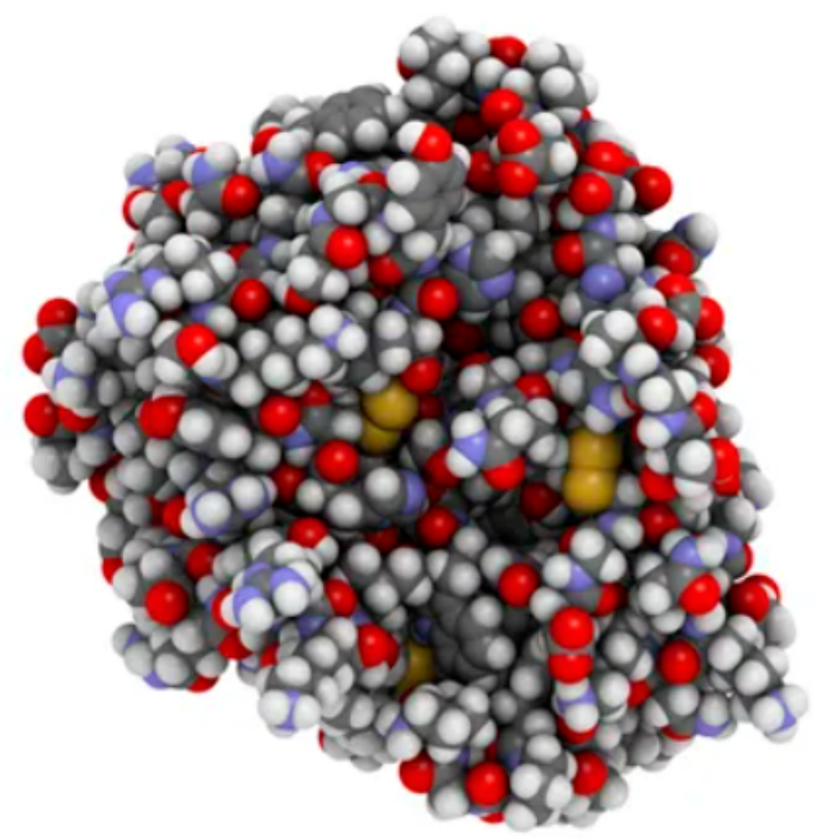


Uma vitamina importante que é essencial para a manutenção da saúde muscular e do metabolismo são as vitaminas B. As vitaminas B incluem vitamina B6, B7, B3 e B5, todas necessárias para melhorar a função muscular. Um único copo de grãos de aveia é capaz de fornecer ao corpo a quantidade necessária de vitaminas do complexo B e aumentar a recuperação muscular. Você também se sentirá com muita energia por várias horas sem precisar fazer um lanche durante esse período de tempo.



Magnésio

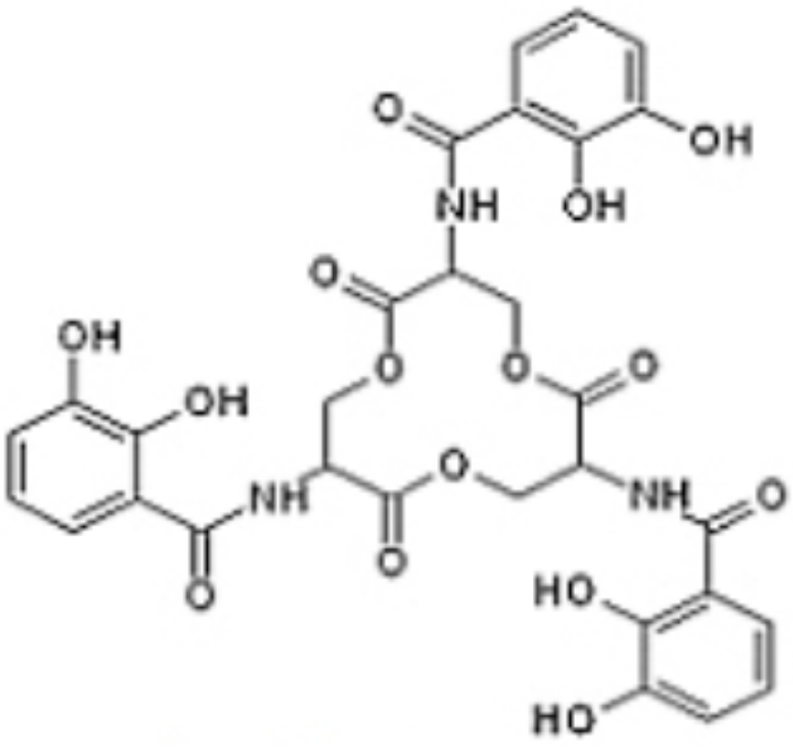
Um componente importante da dieta de um atleta é o magnésio. O magnésio é necessário para aliviar dores musculares, melhorar o reparo celular e reduzir a taxa de hormônio do estresse, que é conhecido como cortisol. O magnésio também ajuda a manter o sistema nervoso saudável. Uma única xícara de aveia cozida pode fornecer 275 miligramas de magnésio, muito mais do que aquilo que vários alimentos veganos combinados podem oferecer.



Proteínas

É óbvio que os atletas precisam de proteínas para construir músculos mais fortes. As proteínas ajudam na construção de músculos mais magros que não são esgotados facilmente durante o treino. As pessoas podem se perguntar como os veganos podem suprir essa necessidade de proteína sem a adição de carnes e ovos à dieta. Bem, a resposta está na farinha de aveia, pois ela pode substituir facilmente esses alimentos e aumentar bastante a taxa de proteínas do corpo. Apenas ½ xícara de aveia cozida pode conter de 7 a 9 gramas de proteínas, o que é ideal para atletas. Geralmente, o grão de aveia seco é adicionado a shakes pré-treino/pós-treino, a fim de aproveitar todo o seu teor de proteínas.

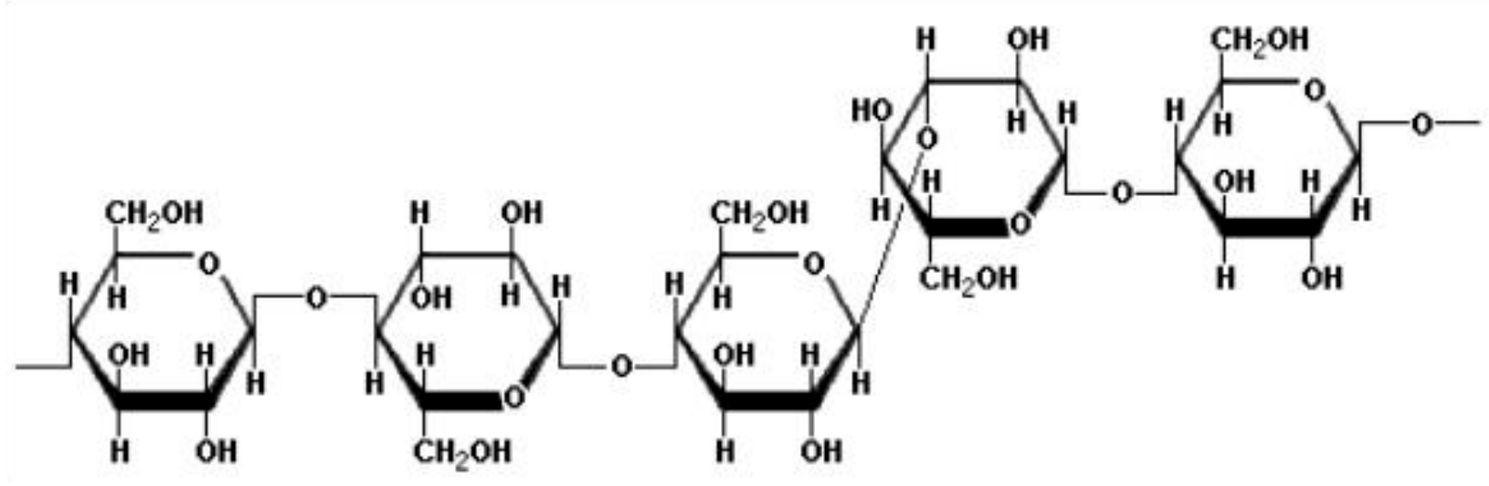
MICHELSON BORGES
NUTRICIONISTA | ESPECIALISTA
CRN: 10988



Ferro

O corpo de um atleta requer uma boa dose de ferro, pois ele se liga ao oxigênio e circula por todo o corpo. Uma xícara de aveia cozida é capaz de fornecer 18% da necessidade mínima de ferro, tornando-a um item obrigatório pela manhã.

Beta-glucanos



A dieta de nenhum atleta está completa sem a adição de alimentos ricos em beta-glucanos. Eles ajudam a drenar o colesterol da corrente sanguínea e fornecem ao corpo grandes quantidades de fibras solúveis. Sendo assim, você terá a chance de desenvolver uma cintura mais fina através do consumo regular de aveia. Como vegano, você pode preparar a aveia usando água ou substituir o leite comum por leite de amêndoa ou de soja.

Capítulo 3: Folhas Verdes (Couve e Espinafre).

Os famosos vegetais de folhas verdes possuem grandes quantidades de várias vitaminas necessárias para manter um corpo saudável. Existem vários tipos de vegetais de folhas verdes que você pode escolher, mas a couve e o espinafre são os principais pelo fato de proporcionarem benefícios incríveis. Alguns desses benefícios são os seguintes.

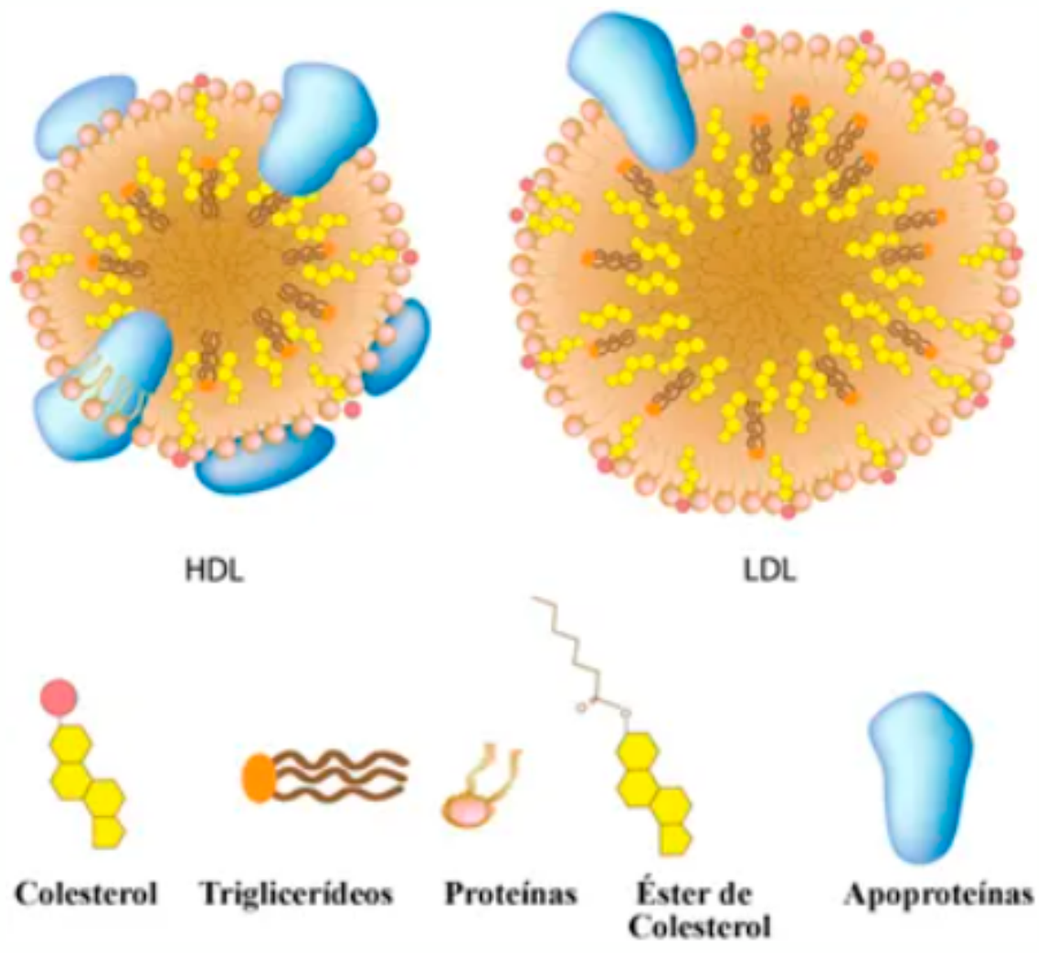


•Couve

Nutrientes

A couve é rica em muitos nutrientes essenciais, incluindo ferro, vitaminas A, C e K. Todos eles ajudam a aumentar a capacidade do seu corpo em se recuperar da dor muscular.

Ela também contém uma grande quantidade de luteína, que é um potente antioxidante. A couve ajuda a melhorar o reparo celular e garante que seu corpo tenha a chance de se recuperar totalmente após cada sessão de exercícios.



Colesterol

É óbvio que nenhum atleta é capaz de resistir à tentação de comer alguns de seus lanches favoritos. Isso inclui as famosas batatas fritas e biscoitos que os atletas tendem a comer, e acabam se sentindo culpados.

No entanto, um ótimo substituto para esses lanches pode ser as “batatas fritas” de couve assada. Elas possuem um ótimo sabor e garantem que você não consuma calorias e colesterol desnecessários. De fato, a couve é conhecida por reduzir o nível de colesterol na corrente sanguínea, tornando-a a melhor opção de lanche para atletas veganos.

Energia

O espinafre contém nitratos que contribuem para aumentar a eficiência celular. Por isso, ao consumi-lo você aumentará suas reservas de energia antes e depois de um treino e ainda terá energia suficiente para continuar seu dia sem se sentir muito cansado.



•Espinafre

Calorias

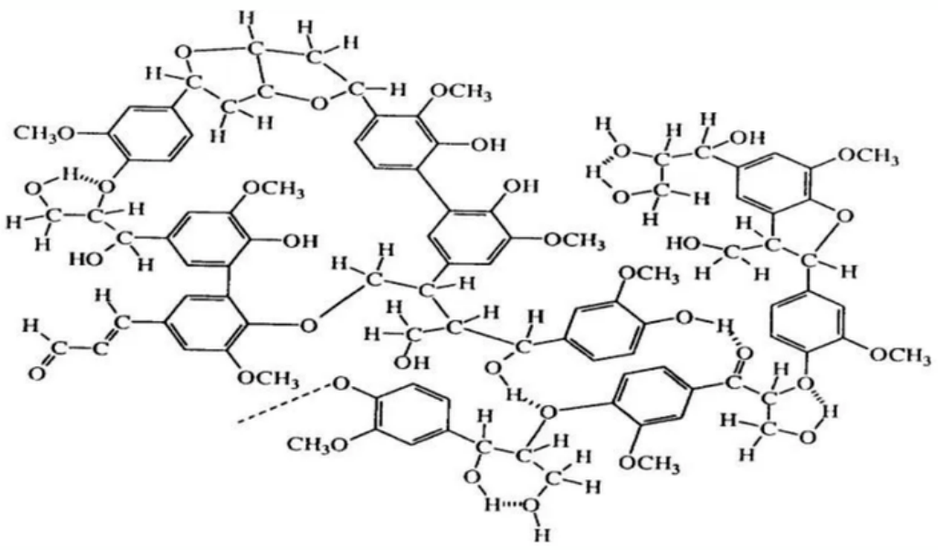
O espinafre tem baixo teor calórico. Além disso, o espinafre pode lhe deixar bastante saciado, isso sem a adição de calorias indesejadas. Apenas batendo rapidamente o espinafre no liquidificador você consegue um suco altamente saudável que te proporcionará uma grande dose de nutrientes.



Ossos

É crucial que os atletas em geral, especialmente mulheres, prestem muita atenção à sua saúde óssea. A pressão excessiva sobre os ossos durante os treinos pode enfraquecê-los e levar a deficiências ósseas. Uma boa maneira de lidar com isso é através da adição de espinafre em sua dieta diária. O espinafre contém muita vitamina K, que é necessária para manter os ossos fortes. Ele também contém cálcio, que pode melhorar ainda mais a saúde óssea.

Fibras



A fibra é necessária para que o corpo possa digerir bem os alimentos e manter o estômago limpo. Nesse caso, o espinafre pode fornecer uma boa dose de fibras. Apenas uma xícara de suco de espinafre fornecerá de 3 a 4 gramas de fibra. Além da couve e do espinafre, você também pode consumir rúcula, acelga, couve, endívia e tatsoi.

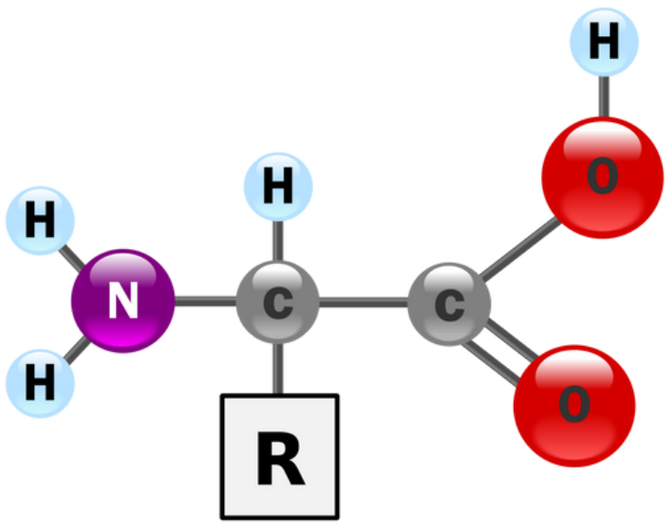
Capítulo 4: Oleaginosas (Nozes e Amêndoas).

As oleaginosas são grandes depósitos nutricionais projetados para manter seu corpo forte e saudável. Apenas um punhado de nozes, por exemplo, é suficiente para melhorar sua saúde geral e torná-lo um atleta melhor.



•Nozes

Eis por que as nozes são as melhores amigas de um atleta.

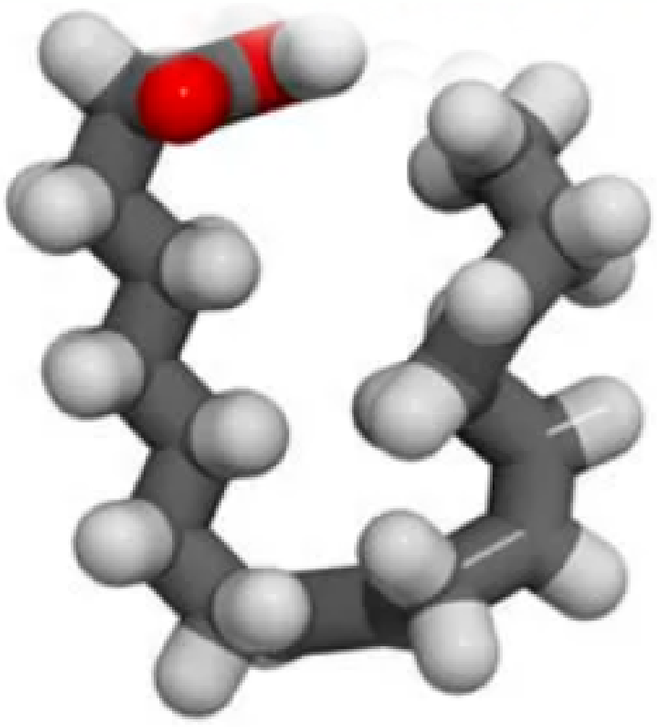


Aminoácidos

Os aminoácidos são necessários para a manutenção das células e dos músculos. De fato, elas representam uma grande parte da estrutura celulares do nosso corpo.

As nozes contêm um aminoácido conhecido como L-arginina, necessário para manter a saúde muscular.

Este aminoácido se converte em óxido nítrico, um composto que causa dilatação dos vasos sanguíneos. Isso melhora o fluxo sanguíneo para os vários músculos do corpo e reduz o risco de distensões musculares.



Ômega 3

As nozes possuem grandes quantidades de ômega 3, necessário para manter a saúde do coração. Esse composto também reduz a inflamação e ajuda na conversão de gordura em energia.

De fato, as nozes são consideradas o substituto vegano número 1 dos óleos de peixe, pois podem conter o mesmo teor de ácidos graxos. Além disso, o ômega 3 também melhora o desempenho na hora do exercício. Com a ajuda desse incrível componente, você poderá se exercitar por mais tempo.

Nutrientes

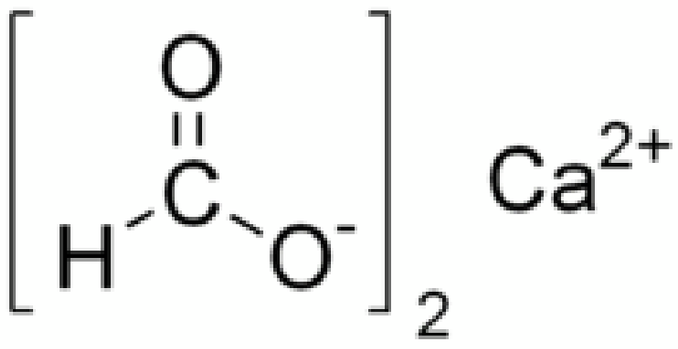
As nozes são ricas em vários nutrientes, incluindo vitaminas do complexo B e zinco. Estas ajudam a manter o sistema imunológico saudável. Dessa maneira, você adoecerá com menos frequência e poderá ter um desempenho ainda melhor.



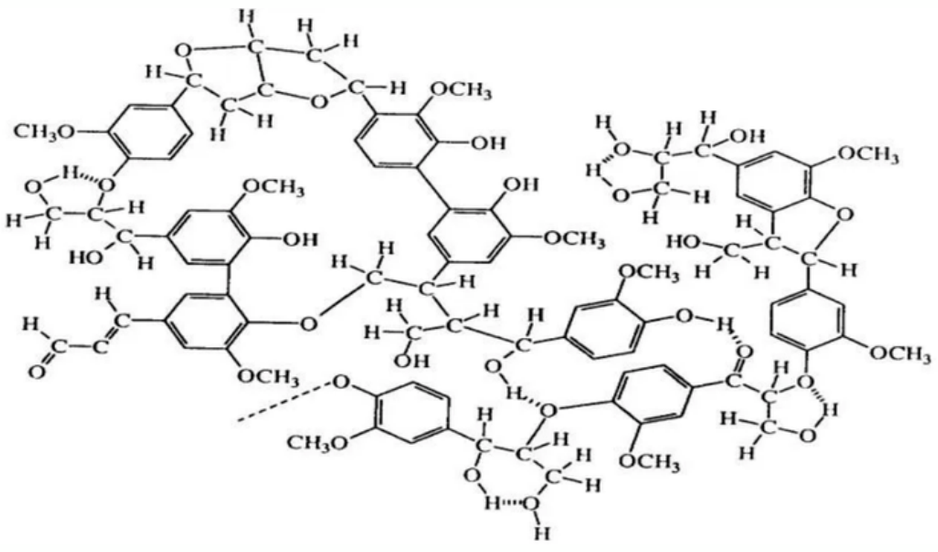
•Amêndoas

As amêndoas são as segundas melhores oleaginosas para adicionar à sua dieta. Elas são tão nutritivas quanto às próprias nozes, se não mais. Aqui está o que faz as amêndoas serem tão boas para o seu corpo.

Cálcio



As amêndoas contêm grandes quantidades de cálcio, que é necessário para manter os ossos fortes. Apenas comendo algumas amêndoas você poderá aumentar o teor de cálcio em seus ossos e impedi-los de extrair esse composto da corrente sanguínea.

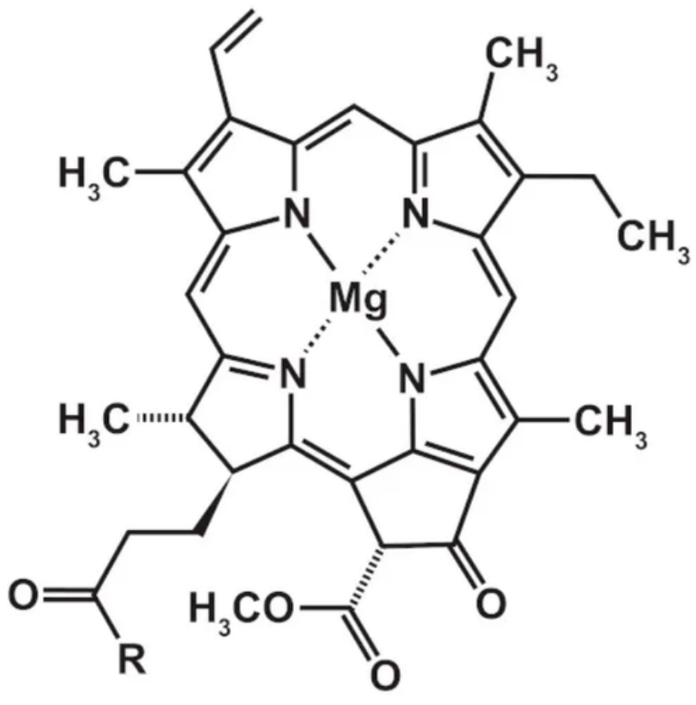


Fibras

O teor de fibras nas amêndoas é extremamente alto, tornando-a ideal para atletas. A fibra não é digerida facilmente pelo organismo o que o força a trabalhar bastante para fazer esse trabalho. Isso faz com que o corpo acelere seu metabolismo, o que ajuda a melhorar sua digestão.

Proteínas

As amêndoas possuem uma quantidade razoável de proteínas que podem contribuir para suas necessidades diárias. Comer um pouco antes e depois de uma sessão de treino pode deixá-lo com bastante energia e ajudar seus músculos a se recuperarem mais rapidamente.



Magnésio

O magnésio é um componente importante para o corpo e é essencial para que os atletas consigam se manter saudáveis. O magnésio ajuda a melhorar a liberação de testosterona e a controlar o cortisol, promovendo um melhor desempenho. Nozes e amêndoas podem ser adicionadas à smoothies ou tostadas e polvilhadas em saladas.

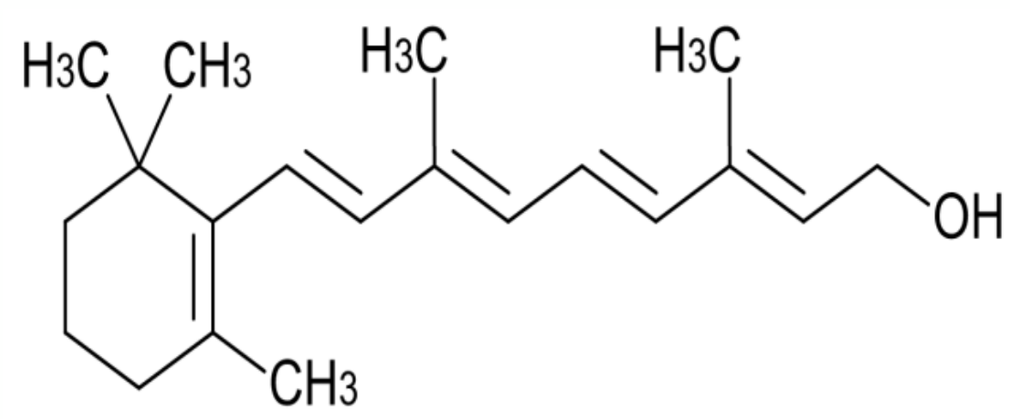
Capítulo 5: Batata-Doce



O próximo superalimento vegano a ser adicionado à sua dieta é a batata-doce. Abaixo, está o porquê você deve abrir um grande espaço em sua dieta diária para adicioná-la.

Energia

A batata-doce fornece a você muita energia. Independentemente do esporte que pratica você certamente experimentará uma diferença gigantesca em seus níveis de energia através do consumo de batata-doce. Além disso, essa energia será consistente e durará ao longo do dia.



Vitamina A

A batata-doce é carregada com vitamina A e, de fato, pode atender a 100% de sua necessidade diária. A vitamina A é um antioxidante essencial necessário para melhorar seu sistema imunológico, o que ajuda a prevenir infecções e a manter você saudável de dentro para fora.

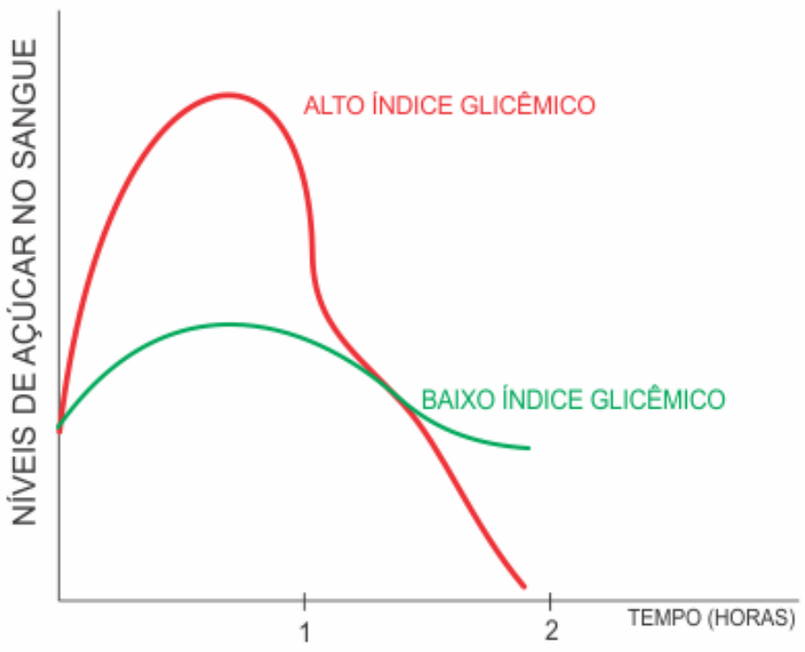


Inflamação

A batata-doce controla bastante a inflamação, e isso é uma ótima notícia para os atletas, pois eles correm grande risco de sofrer inflamação muscular.

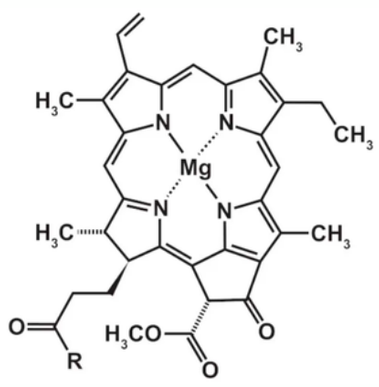
Sendo assim, a melhor maneira de lidar com isso é através do consumo de batata-doce, pois ela não apenas controla a inflamação, mas também ajuda a reduzir lesões em formação muscular. Sendo assim, a melhor maneira de lidar com isso é através do consumo de batata-doce, pois ela não apenas controla a inflamação, mas também ajuda a reduzir lesões.

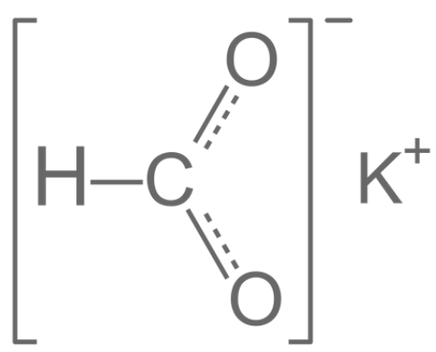
Índice glicêmico



Alimentos com alto índice glicêmico são aqueles que aumentam os níveis de açúcar no sangue em seu corpo. Embora isso possa parecer ideal para um atleta, é importante evitar ao máximo esses alimentos, pois eles podem levar ao desenvolvimento de diabetes tipo 2. Nesse caso, a batata-doce restringe a liberação de açúcares e controla os níveis de insulina na corrente sanguínea.

Magnésio e Potássio





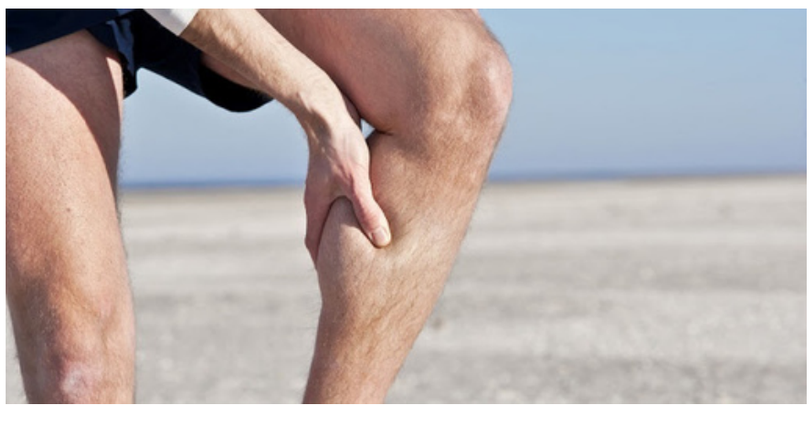
A batata-doce contém magnésio e potássio, os quais ajudam no controle de espasmos musculares. Esses componentes também ajudam no controle de cãibras e melhoram a função muscular. Qualquer músculo lesionado se recuperará mais rapidamente com a adição desses dois nutrientes, melhorando assim seu desempenho.

Capítulo 6: Sementes (Sementes de Chia e Gergelim).



•Sementes de Chia

As sementes de chia são muito nutritivas e podem fornecer bastante energia aos atletas. Elas são as favoritas entre os corredores e frequentadores de academia. Abaixo, estão alguns de seus benefícios para a saúde.



Desidratação

As sementes de chia têm a capacidade de reter quase 30 vezes o seu peso em água e, portanto, podem fornecer ao corpo uma hidratação consistente. Elas são ideais para atletas e praticantes de exercícios físicos que realizam treinos em climas úmidos e que exigem mais hidratação do que outras modalidades.



Dores na articulação

Ricas em ômega 3, as sementes de chia ajudam a criar uma barreira lubrificante entre as articulações. Isso ajuda a reduzir a inflamação e facilita o movimento. Esses componentes também ajudam no controle da hiperatividade e da hipertensão.



Perda de peso

Como essas sementes absorvem muita água, elas podem ser consumidas para te deixar saciado por mais tempo. Apenas um punhado de sementes de chia é o suficiente para te deixar tranquilo entre as refeições.

MICHELSON BORGES
NUTRICIONISTA | ESPECIALISTA
CRN: 10988

Recuperação

Os aminoácidos encontrados nas sementes de chia podem ajudar a acelerar o tempo de recuperação, dinamizando o processo de recuperação de dores musculares. Portanto, é indicado que você as consuma assim que sair da academia ou concluir sua rotina de exercícios. Apenas uma xícara de sementes de chia pode fornecer a você 10 gramas de fibra.

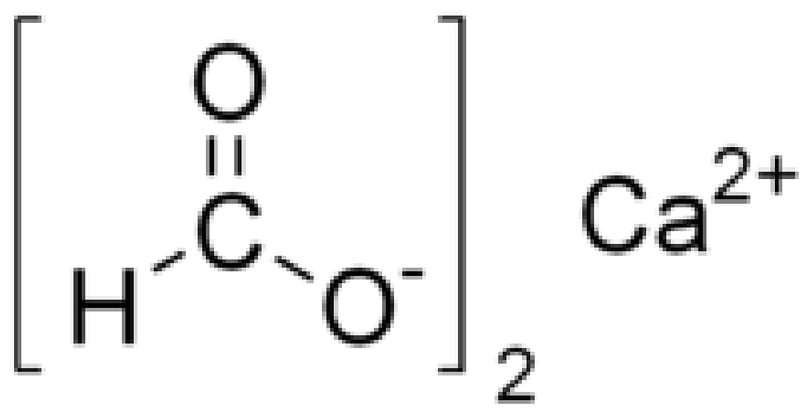


•Sementes de gergelim

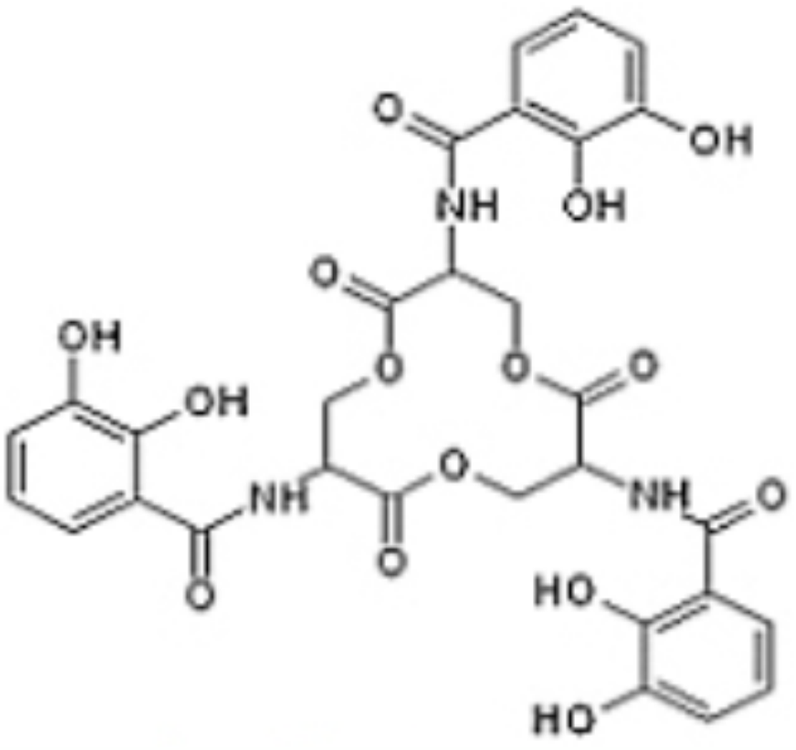
Sementes de gergelim é a segunda melhor semente para adicionar à sua dieta. Elas podem até ser pequenas, mas possuem uma enorme quantidade de nutrientes.

Abaixo, estão alguns dos benefícios de saúde proporcionados pelas sementes de gergelim.

Cálcio



As sementes de gergelim são um grande depósito de cálcio. O cálcio é importante para todos os atletas, pois seus níveis no corpo podem diminuir facilmente durante os exercícios. 30 gramas de sementes de gergelim podem fornecer ao corpo 350 gramas de cálcio. Isso representa quase 40% da necessidade diária.



Ferro

O ferro é usado pelo organismo para produzir a hemoglobina que transporta oxigênio para os diferentes tecidos musculares. 30 gramas de sementes de gergelim podem fornecer 5 gramas de ferro, o que corresponde a 60% da necessidade diária dos homens.

Zinco

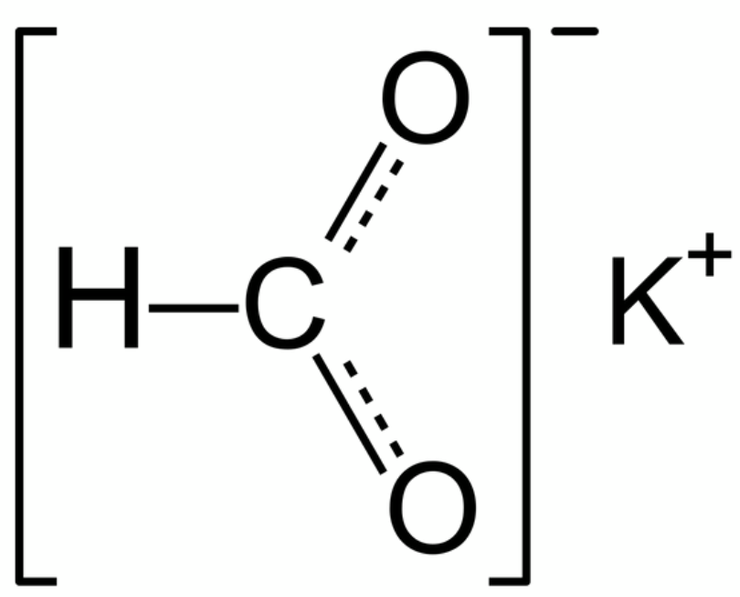
De acordo com estudos, atletas e fisiculturistas têm um alto risco de desenvolver deficiência de zinco. Isso pode levar à fadiga, resistência reduzida e nevoeiro mental. As sementes de gergelim, por serem ricas em zinco, podem resolver esse problema de uma vez por todas. Você se sentirá com mais energia e experimentará um desempenho aprimorado. Como você pode ver ingerir algumas sementes de chia e gergelim diariamente pode ajudá-lo a melhorar seu desempenho atlético.

Capítulo 7: Banana



Fechando a nossa lista de alimentos está a nossa humilde banana. As bananas são o alimento ideal para um atleta, pois possuem vários nutrientes vitais, incluindo os seguintes.

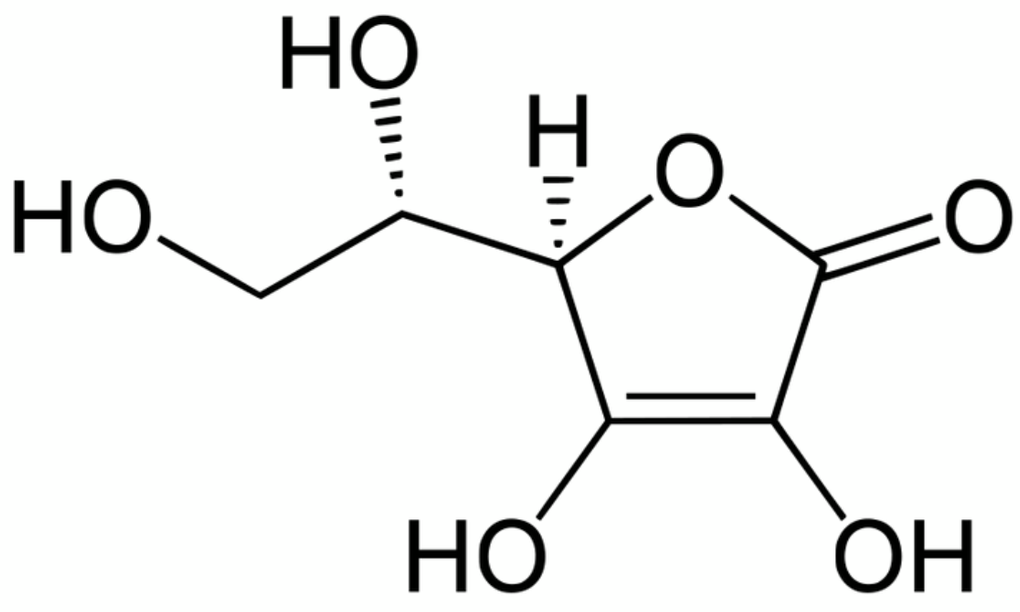
Potássio



As bananas são ricas em potássio. Uma única banana possui 450 mg de potássio, o que representa 14% da sua necessidade diária. O potássio ajuda a controlar os níveis de açúcar no sangue e pode melhorar a função cardíaca.

Carboidratos

Uma única banana pode conter 30 gramas de carboidratos, tornando-a ideal para atletas. Consumir meia banana antes de uma sessão de treino garantirá que você tenha energia suficiente para o dia todo. Após um treino, você pode até consumir outra metade, a fim de recuperar um pouco da energia perdida. Conforme comprovado por experimentos realizados em ginastas, as bananas também ajudam a melhorar os reflexos. Aqueles que consumiram uma banana antes de suas rotinas de treinos que exigiam equilíbrio foram capazes de evitar quedas.



Vitamina C

Uma única banana pode fornecer 15% de sua necessidade diária de vitamina C. A vitamina C é um componente importante necessário para fortalecer músculos, ligamentos e tendões. Ela também é responsável por aumentar a imunidade e proporcionar alívio rápido das lesões adquiridas durante um exercício. Além disso, ela é responsável por sintetizar a adrenalina necessária para realizar as rotinas diárias de treinos. As bananas estão facilmente disponíveis e são muito baratas. Você pode consumir meia banana grande antes do treino e uma depois. O potássio também pode proteger seu coração, reduzindo a pressão alta. Os atletas têm a tendência de se sentirem desidratados com bastante frequência. A melhor solução para isso é consumir uma banana, pois ela atua como eletrólito e equilibra os fluidos corporais. O potássio também pode reduzir bastante a ocorrência de cãibras musculares e contribuir para o desenvolvimento de músculos mais fortes e magros.

Conclusão

Os mega alimentos são ótimos para o seu corpo devido ao seu conteúdo nutricional. Eles farão maravilhas para a sua saúde e energia. Não apenas isso, também irão acelerar o tempo de recuperação do seu treino! Ao mesmo tempo, você poderá fortalecer sua mente e construir músculos magros através do consumo desses alimentos. Quando se trata de malhar, resistência, força e recuperação são as peças mais importantes desse "quebra-cabeça". Espero que você consiga desenvolver o corpo dos seus sonhos e se destaque no seu esporte.

Boa sorte!