

Per lo sport usate il miele e derivati

Integratore naturale

Il miele è un integratore naturale, ideale per tutti gli sportivi come consigliato da tutti i nutrizionisti e medici dello sport e del CONI. Si tratta infatti di un alimento con un elevato valore energetico, ricco di zuccheri semplici subito disponibili per l'organismo che deve affrontare l'attività sportiva. Contiene minerali, vitamine, antiossidanti ed enzimi che conferiscono importanti qualità nutrizionali

Per ogni età, uso e consumo per qualsiasi attività, migliora il tuo benessere!

Il miele è adatto anche agli sportivi amatoriali di tutte le età, «dai bambini che fanno attività fisica di gioco o strutturata, fino agli anziani che non devono mai rinunciare all'esercizio fisico più adatto alla loro età e alle condizioni fisiche», precisa l'esperto del CONI. I loro organismi apprezzano soprattutto la digeribilità del miele e la sua completezza nutrizionale, difficili da trovare in altri dolcificanti naturali.

A colazione o a merenda tutti gli sportivi e non dovrebbero usare il miele «come dolcificante di prima scelta per le bevande e come alimento da inserire nella dieta quotidiana abbinato a pane, fette biscottate, biscotti secchi, yogurt e cereali, meglio se integrali, suggeriscono i nutrizionisti. Il miele entra nella composizione della prima colazione e della merenda non solo in alternativa alla marmellata, ma anche per dolcificare latte, orzo, caffè, spremuta, o per comporre uno snack completo, con yogurt bianco non dolcificato e frutta a pezzi

Per gli allenamenti il miele può essere assunto prima e durante l'attività fisica, dà una carica di energia subito spendibile, aumenta l'efficienza muscolare e la sostiene nel tempo: per questo motivo molti atleti ricorrono a pratiche confezioni monodose pensate proprio per l'utilizzo durante lo sport. Nei momenti di pausa, invece, il miele può essere sciolto in qualsiasi bevanda. Tutto si trasforma in un'ottima bevanda per il ristoro grazie alle sue proprietà reidratanti.

Dopo gli allenamenti miele porta grandi benefici nella fase di recupero, grazie alle sue proprietà antinfiammatorie, antiossidanti e antibatteriche. Studi scientifici dimostrano che può ridurre il danno al Dna e l'infiammazione causati dall'eccessivo sforzo fisico. Inoltre abbatte il rischio di infezioni post-allenamento, proteggendo l'organismo proprio quando le difese immunitarie sono più deboli.

Preparate la vostra bevanda isotonica con aggiunta di miele naturale per un integratore casalingo e completamente originale: basta prendere una bottiglietta d'acqua da 750 ml, aggiungere 39 grammi di miele e 1 grammo di sale da cucina: un litro di questa bevanda apporta 118 calorie e contiene i liquidi, i sali e i carboidrati necessari per reintegrare quanto perso durante l'attività fisica. Questo drink al miele può tranquillamente sostituire i classici prodotti per gli sportivi che troviamo al supermercato.