

Vitaminas e nutrientes

Pollyanna lembra que, com a dieta vegetal, algumas vitaminas ficam defasadas e devem ser suplementadas. “Do ponto de vista esportivo, o cuidado existe porque a vitamina B12 participa da formação das células sanguíneas, da síntese de DNA e da integridade do sistema nervoso. Quando há carência, podem surgir fadiga, fraqueza, alterações neurológicas e comprometimento hematológico (anemia megaloblástica)”, detalha. Segundo a nutricionista, em atletas, esses sintomas de déficit de vitamina podem ser confundidos com o excesso de treinamento — overtraining —, recuperação inadequada ou queda inespecífica de rendimento.

Outros nutrientes também merecem atenção. A vitamina D, importante para a imunidade e os ossos, é obtida principalmente pela luz solar e por alimentos como peixes e ovos. Se a exposição ao Sol for baixa, pode ser necessário repor.

O ferro ajuda no ganho energético, e o de origem vegetal, principalmente as leguminosas, é mais difícil de ser absorvido pelo corpo. Por isso, aliá-lo

NA PRÁTICA

Como estruturar uma refeição pré e pós-treino para vegetarianos e veganos? As dicas são da nutricionista funcional, Pollyanna Ayub.

- **Pré-treino:** deve priorizar carboidratos de fácil digestão, com pouca gordura e sem excesso de fibras, para garantir a disponibilidade de glicose sem gerar desconforto gastrointestinal. Opte por alimentos como pão ou tapioca com banana, aveia com frutas, uma porção pequena de arroz com tofu, ou uma vitamina de banana com bebida vegetal.
- **Pós-treino:** o objetivo muda. É necessário combinar carboidratos suficientes para repor o glicogênio com uma fonte proteica vegetal de boa qualidade para estimular a síntese muscular. Algumas opções são: arroz, feijão e tofu; macarrão com proteína de soja; ou uma vitamina com bebida de soja, banana, aveia e proteína vegetal (de soja ou ervilha) em pó.

na refeição com fontes de vitamina C, tais quais laranja, pimentão e acerola, pode ajudar nesse processo. Além disso, técnicas culinárias simples, como deixar o feijão e o grão-de-bico de molho em água por 12 horas antes do cozimento, ajudam a reduzir os fitatos — substâncias naturais das plantas que atrapalham a absorção desses minerais.

Cálcio, essencial para formação e manutenção de ossos e dentes, pode sofrer prejuízos para pessoas que não consomem laticínios. Nesse caso, é preciso buscar fontes vegetais ricas nesse mineral, como tofu, amêndoas e vegetais verdes escuros, a exemplo da couve.

Alimentos como fígado e frutos do mar são ricos em zinco, que atua na imunidade. Para os vegetarianos e veganos, feijão, grão-de-bico, castanhas e sementes na dieta podem auxiliar nesse processo. Já o ômega-3, comumente encontrado em peixes de água fria, como salmão, protege o coração e o cérebro. Semente de chia, de linhaça e nozes podem ser substitutos vegetais com esse nutriente.

***Estagiária sob supervisão de Sibele Negromonte**



CENTRO DE EVENTOS E CONVENÇÕES BRASIL 21

SAIBA POR QUE SOMOS O CENTRO DE EVENTOS MAIS PREMIADO DA REGIÃO.

+ DE 20 PRÊMIOS CAIO

LOCALIZAÇÃO PRIVILEGIADA | HELIPONTO | DIVERSOS TAMANHOS E FORMATOS DE ESPAÇOS

- 3 opções de hospedagem,
- Pé direito de 8m
- Fornecedores credenciados
- Estacionamento coberto com manobrista;
- Ar condicionado central, escadas rolantes e elevadores.



BRASIL 21
CENTRO DE EVENTOS E CONVENÇÕES

(61) 3039.8880 | www.convencoesbrasil21.com.br