

## Propietats del plàtan

08/02/2024

*El plàtan és una excel·lent opció per incloure en la teva dieta diària, per la seva disponibilitat, facilitat per menjar i transportar, sabor i beneficis per a la salut. Descobreix totes les seves propietats nutricionals i emporta't un plàtan a tot arreu.*

### Quins són els beneficis del plàtan?

El consum de plàtans ofereix una gran varietat de beneficis per a la salut, no sols per reforçar la salut digestiva i immunològica, sinó també per millorar el sistema cardiovascular i la salut mental.

Tots aquests beneficis del plàtan són definits per les seves característiques nutricionals: la poca quantitat de greix, la font de carbohidrats naturals, l'alt contingut en potassi, vitamina C i B6 i fibra dietètica.

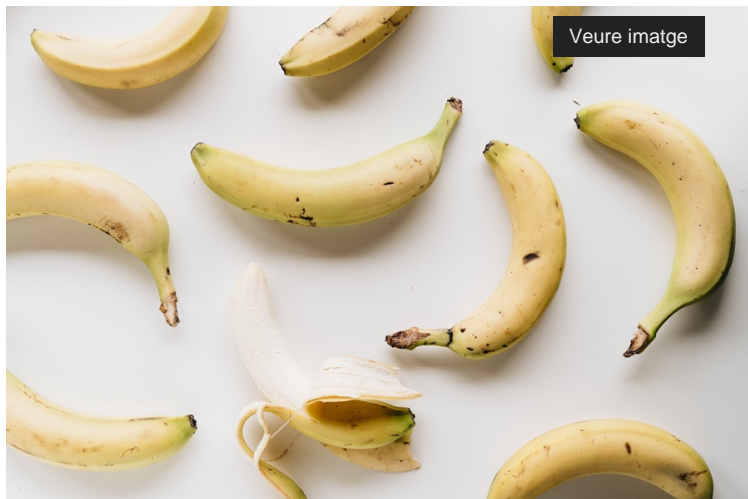
### Quin tipus de vitamines té el plàtan?

El plàtan és una font de vitamina B6, fonamental en el creixement dels nens i dels més majors, ja que contribueix al correcte funcionament del sistema immunitari, nerviós i psicològic. Aquesta vitamina també és perfecta per a tots aquells que practiquen esport, perquè disminueix la fatiga.

En menor proporció, el plàtan també aporta altres vitamines del grup B, com B9, B3, B6, B2 i B1. Finalment, és ric en vitamina C i vitamina E, la qual cosa li fa ser una fruita perfecta com a antioxidant i essencial en el funcionament metabòlic de l'organisme.

## 7 Propietats del plàtan per a la salut

A continuació, tens 7 propietats que fan que el plàtan sigui una fruita molt nutritiva i saludable, capaç de contribuir a la salut en múltiples aspectes:



## Aporta energia

La quantitat de carbohidrats del plàtan influeix de manera directa en l'aportació d'energia, perquè són hidrats de fàcil assimilació, per això és un aliment tan recurrent per als esportistes i atletes. També és ideal per a les embarassades, perquè aporta el volum d'energia necessària per a la mare i el fetus durant el dia.

El plàtan és molt recomanat durant i després de fer exercici, atès que la seva ingesta, a més d'energia, proporciona una resposta metabòlica més efectiva.

## Millora l'estat anímic

El plàtan està relacionat amb la [reducció de l'ansietat](#) [ /shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00019.xml ], la irritabilitat i la depressió, gràcies a la seva quantitat en triptòfan i vitamina B6. D'una banda, la vitamina B6 converteix el triptòfan en serotonina i, al seu torn, el cos utilitza aquest triptòfan per augmentar els nivells de serotonina coneguda com l'hormona de la felicitat.

## Ajuda al trànsit intestinal

Del plàtan destaca també el seu contingut en fibra dietètica, perquè no sols afavoreix el trànsit intestinal, sinó que escurça el temps del trànsit i el temps de contacte amb les mucoses, reduint així el risc de patir càncer de còlon.

## Bon aliat en les dietes

El plàtan té un efecte molt saciant gràcies a la quantitat de fibra, per la qual cosa seria una opció molt saludable per menjar a mitjan matí o en el berenar, sobretot en aquelles dietes amb control de pes. A més, el seu contingut en greix i calories és molt baix.

## Disminueix el colesterol

Per als qui tenen el colesterol alt, el plàtan pot ser de gran ajuda, fins i tot haurien d'afegir un al dia en la seva dieta, perquè en la seva composició nutricional aporta un 0% de colesterol. A més, com és una fruita rica en fibra, impedeix l'absorció d'algunes substàncies, afavoreix la flora intestinal, disminuint així el colesterol i el LDL.

## Enforteix el sistema immunitari

La quantitat de vitamines antioxidants que té el plàtan és perfecta per lluitar contra els radicals lliures en el cos i reforçar el sistema immunitari.

## Prevé malalties cardiovasculars

El plàtan també ajuda a millorar la salut cardíaca, sobretot perquè és alt en potassi i baix en sodi, això fa que sigui capaç de disminuir la pressió arterial. La vitamina C i E, al seu torn, en ser antioxidants, ajuden a protegir la salut cardiovascular.

Totes aquestes particularitats nutricionals del plàtan el converteixen en una fruita molt recomanada per al benestar general!



## ESMORZARS SALUDABLES PER COMENÇAR BÉ EL DIA [ </shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00028.xml> ]

Ara que ens persegueix la moda del dejuni intermitent, no afirmarem que l'esmorzar sigui el més important del dia, però sí que podem donar uns quants tips per obtenir un esmorzar saludable amb el qual començar bé el dia.