

# Caldo de cana pode turbinar seu treino; aprenda!



Por ser rico em glicogênio, o caldo de cana oferece bastante energia ao organismo e músculos

O caldo de cana é velho conhecido nas feiras, combinado com pastel, mas a bebida está se tornando a nova "queridinha" dos atletas amadores e profissionais e começa a adentrar o mundo fitness e academias.

Segundo o site Mais Equilíbrio, por ser rico em glicogênio, o caldo de cana oferece bastante energia ao organismo

e músculos, potencializando o treino, além de ser fonte de vitaminas A, B e C, ferro, cálcio, potássio e magnésio. Como pré-treino, o caldo de cana serve para dar energia, e no pós-treino para recuperar músculos, evitar a fadiga, hidratar rapidamente e repor vitaminas e minerais perdidos durante os exercícios.

Uma pesquisa realizada pela **Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)** analisou a reação metabólica de

jogadores de futebol após a prática de exercícios e consumo de caldo de cana e comprovaram que, com a ingestão da garapa, houve menor queima de massa muscular durante o exercício e melhoria na performance dos treinos.

Segundo o site Dieta e Beleza, o caldo de cana possui 233 kcal por cada 300 ml, mas o índice glicêmico (quanto mais alto o valor, maiores os picos de insulina) é apenas 43.