

# Zertan da jan-neurri egokia?

Jabier Agirre\*

**A**ldizkari honetan bertan badira dietistak, ale bakoitzean aholku osasungarriak ematen dizkigutenak.

Baina oraingoan, lankide ditudan Ane Miren eta Arantzak nire ausardia barkatuko didatela pentsatuz, neroni hasiko naiz aholkuak ematen, hain labainkorra eta norberaren gustu eta zaleatasunekin hain estu lotuta dagoen gai honen inguruan.

Behin eta berriz entzuten dugu “dieta mediterraneoarra” dela egokiena eta euskaldunon jateko moduak zertxobait aldatuz gero, ohizko jan-neurria idealetik nahikoa gertu egongo litzatekeela. Egia ote da hori? Zer da aldatu beharko genukeena?

Ezer esan baino lehen, argi dezagun ez dagoela arau finkorik egunean zehar norberak jan behar duen elikagai-kopurua zehazteko, pertsona bakoitzak premia desberdinak baitaizka. Adin, sexu, pisu eta garaiera bereko pertsonen artean ere, egunero ahoratu beharreko kaloriak pertsona bakoitzaren ihardueraren, gastu fisikoaren eta osasun-egoera orokorraren arabera aldatuko lirateke.

Sarrera gisako honekin bizkarra babestu ondoren, azter ditzagun dieta mediterraneoarraren arabera egunero-egunero gure gorputzari eman beharko genizkiokeen substantziak.

## Proteinak

Beharrezko kopuruan ahoratzen ez badira, garapen fisikoa eta mentala afektaturik gera daitezke

eta gorputzak hainbat gaixotasun harrapatzeko bidea erraztuko litzateke. Proteinak haragian, arrainean, arrautzetan, esnean eta horren eratorrietan, eta leka eta ilarretan aurkitzen dira batik bat.

## Koipeak, gantzak eta lipidoak

Energi iturri garrantzitsuak dira, baina gehiegizko erabilerak pisua

gehitzea ekar dezake, kaloria asko eta mantenugai gutxi ekartzen baitizkiote gorputzari. Digestioa motelagoa eta pisutsuagoa izatea ere eragiten dute, koipeen eraginez janaria luzaroagoan egoten baita urdailean. Gorputzarentzat egokiak diren koipeak esnean, olio begetaletan (oliba-olioan batez ere) eta arrain urdinen (sar-

Behin eta berriz entzuten dugu “dieta mediterraneoarra” dela egokiena eta euskaldunon jateko moduak zertxobait aldatuz gero, ohizko jan-neurria idealetik nahikoa gertu egongo litzatekeela.

Egia ote da hori? Zer da aldatu beharko genukeena?

Dena dela, argi dezagun ez dagoela arau finkorik egunean zehar norberak jan behar duen elikagai-kopurua zehazteko, pertsona bakoitzak premia desberdinak baitaizka.





dinen eta sardinzarren, adibidez) gantzetan aurkitzen dira, kolesterola erregulatzen laguntzen dutelako.

### Karbohidratoak

Ezinbestekoak dira eguneroko ihardunean (lan egin, mugitu eta arnasa hartzeko, besterik gabe). Ogian, artoan, pastan eta zerealetan, arrosean eta janari gozo guztietan aurkitzen dira. Azukreen gehiegikeria —eta karbohidratoak azukre eta almidoiz osatzen dira— gantz bihurtzen da azken finean.

### Bitaminak

Gure gorputzak ezin ditu bitaminak sintetizatu eta horregatik, janariaren bidez hartu behar ditu. Bitaminek oso prozesu garrantzitsuetan hartzen dute parte, hala

nola hezurren osaketan, globulu gorrien eta hainbat hormonon sintesian edota defentsak indartzeko. Bitamina gutxi ahoratzea bezain txarra da horien gehiegikeria. Bitamina-gabeziak eskorbutua, anemia edo errakitismoa bezalako gaitzak eragiten dituen bitartean, hiperbitaminatzeak ondorio larriak izan ditzake. Era askotako bitaminak daude, baina garrantzitsuenak hosto berdeko berduratan, gibelean, arrautzen gorringoan, esnekietan, haragian, arrainetan, frutan eta fruitu lehoretan aurki ditzakegu.

### Mineralak

Garrantzitsuenak kaltzioa, iodoa, burdina, fosforoa, potasioa eta sodioa dira. Kaltzioa eta fosforoa ezinbestekoak dira hezur eta hortzentzat eta esnean, gaztan, berduretan eta arrain-kontserbetan aurkitzen dira. Iodoa, potasioa eta sodioa egunero kontsumitzen dugun mahaiko gatzean aurkitzen dira eta beharrezkoak dira hazkundera kontrolatzen duen tiroide guruinarentzat. Burdina, azkenik, gibelean, haragietan, fruitu lehoretan eta lekaleetan dago batez ere.

Jan-neurri mediterraneoarrak gero eta jarraitzaile gehiago ditu, baina oraindik elikadura txarren ondorioztat har daitezkeen arazo fisikoak sarritan detektatzen dira. Hala ere, nutrizio txarrek eragin ditzakeen transtornoak era guztietakoak dira, hasi mutur batetik (janari egokirik ezin ahora dezaketen gizarte pobreetan gerta daitezkeenak, esaterako) eta beste muturreraino (gehiegikeriak, adibidez). Mendebaldeko gizarteetan gero eta gehiago dira gehigizko elikaduraren ondoriozko pertsona obesoak, beharrezkoak diren baino askoz kaloria gehiago aho-ratzen dituztenak. Eta obesitateak hainbat gaixotasun (diabetea, hipertentsio arteriala, hezueria, miokardioko infartua, etab.) jasa-

## Hobeto jateko aholku batzuk

1. Frutak bere zuntz-edukia mantendu egiten du zuritzen ez bada, baina kontuz, kontsumitu aurretik ondo garbitu behar da.
2. Berdurak gordetzeko lekurik aproposena hozkailuko leku berezia da. Plastikozko poltsetan sartuz gero, ez itxi poltsa eta egizkiozu zulo txo batzuk.
3. Berdurak ur gutxitan egosi behar dira eta, ahal dela, hobe lurrinetan eta denbora laburrean egitea. Egosteko erabili den ur hori bitamina-iturri egokia da eta beste janari batzuk prestatzeko erabil daiteke.
4. Lekaleak (lentejak, garbantzuak, lekak, etab.) ez lirateke koipeekin nahastu behar (txorizo edo odolkiekin, adibidez). Astean jaki nagusi bezala jatea gomendatzen da.
5. Zereal oso edo integralak (ogia, arrozak, pastak...) hobeak dira idorreria eta hesteetako inflamazioa saihesten dituztelako.
6. Arraina erosterakoan, gogor samarra, begiak distiratsu eta zakatz gorria dituen aukeratu. Usain susmagarria badu, ez erosi.
7. Ahal izanez gero, oliba-olioa erabili eta frijitzeko baldin bada, ez erabili bi aldiz baino gehiagotan.

teko arriskua handiagotu egiten du.

Beraz, irakurle, urrezko arau batzuk nahi izanez gero, hona hemen edonork erraz betetzeko modukoak.

- ✓ Janari bat erosi eta jan aurretik, galde egiozu zure buruari ea beste aukera hoberik ez ote dagoen.
- ✓ Jan ezazu denetarik.
- ✓ Eutsi zure pisuari neurri osasungarrien barruan.
- ✓ Aukera ezazu koipean urria den dieta.
- ✓ Jan fruta, berdura eta zereal ugari.
- ✓ Kontuz azukre- eta gantz-kontsumoarekin.

\* **Medikua eta OEEko kidea**

