


# Lekaleak: txiroen haragia? Guztiontzat onuragarri

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo\*

**A**urreko artikuluan (10. orrialdean) aipatu ditugun proteina-beharrak pertsona heldu batek betetzeko, aski da egunean zehar bi-hiru esneki eta haragia, arraia edo arrautza-plater bat hartzea. Aurreko hiru horien orde, lekalez eta zerealez osaturiko plater bat aski da; hala ere, ez da komeni lekaleak bazkaltzeko eta, adibidez, arroza afaltzeko uztea, modu horretan ez direlako une berean lortzen behar-beharrezkoak diren aminoazidoak. Otordu egokia da, adibidez, entsalada arrunt bat letxuaz, tomatez eta tipulaz osaturik hartzea —nahi izanez gero, beste barazki batzuk ere gehitu daitezke (erremolatxa, azenarioa, errefaua...), baina beti ere animalia jatorrizko proteinak gehitu gabe— edo zopa bat, ondoren lentejak arrozarekin, txorizoa eta gainerako txerrikiak alde batera utziz, amaitzeko bitamina C-n aberatsa den fruta bat eta jogurta edo gazta-zati txiki bat.

Antzinako arbasoen otorduetan ohizkoak ziren lekaleak, txiroen

haragia bezala ezagutzen ziren. Dударik gabe, ohitura hori berreskuratzea oso garrantzitsua da guretzat; ez, noski, odolki eta txorizoarekin, gure eguneko iharduera fisikoa beraina baino askoz leunagoa baita.

Badakigu zuetariko askori pentsakizun hau bururatuko zitzaiuzela: “nik ez dut, nire amonak edo amak egiten zuten bezala, babarrunak sutan edukitzeko denborarik”. Eta egia da, etxetik kanpoko eguneroko lanak janariak prestatzeko moduak aldarazi dizkigu; hala ere, gure sukaldeetan gero eta tresneria modernoagoa daukagu eta garapen teknologikoa, arlo horretan ere, ez da txantxetakoia izan. Utz dezagun alde batera zartagina eta saia gaitezen presio-eltzearekin. Noski, babarrun-saldaren loditasuna ez da bera izango, gure etxeoandreak ez baitzuten alferrik denbora eta “maitasuna” bota! Emaizta ez da, apika, berbera izango, baina saiatzeak ez digu kalterik egingo. 

\* Dietetikan diplomatuak

## LABURRAK

### ✓ Maratoia eta proteinak

Ahalegin handiko ariketa fisikoa egin aurretik proteina asko hartzeak ez du onurarik gorpuzteko muskuluentzat, ez baitute laguntzen muskulu-masa mantentzen; proteinak desegitea areagotzen dute, ordea. Hortaz konturatu ziren 42 gizon eta 13 emakume hogeiei egunetan jarraian egunero 50 kilometro egin ondoren.

### ✓ Taurina haurren elikaduran

Oraindik taurina aminoazidoak dietan duen eraginari buruz oso gutxi ezagutzen bada ere, azken aldi honetan haurren elikaduran ezinbesteko aminoazidoa dela uste da. Fibrosi zistikoa duten haurrengan oso zeregin garrantzitsua du koipeen zurgapenean; izan ere, eritasun honen ezaugarriak nagusiena gantzen zurgapen urria da eta horrek eragiten duen kalori falta.