

ZEIN DA JAN-NEURRI EGOKIA?

Jabier Agirre

Jan-neurri orekatua zer den nola defini dezakegu? Umeen hazkunderako beharrezkoak diren osagai guztiak edota pertsona helduetan osasuna mantentzeko behar direnak dauzkana izango litzateke jan-neurri orekatua. Beraz, horrelako jan-neurriak karbohidratoak (azukreak), proteinak, gantzak (koipekiak), bitaminak eta zenbait elementu kimiko (burdina eta kaltzioa adibidez) eduki behar lituzke.

Zenbait eritasunetan jan-neurri bereziak behar dira. Diabetean adibidez, azukre eta karbohidratoen kontsumoa jaitsi beharra dago. Giltzurrun-insufizientzian proteinak eta potasioa dira murriztu beharrekoak; gai hauen metabolismoan sorturiko produktuak ezin bait dituzte iraitzi erasandako giltzurrunek. Gibelego gutxiegitasunean ere sarritan gutxitu behar dira proteinak.

Pisua jaisteko modurik egokiena, egunero kaloria gutxiago hartzea izaten da. Nola ulertzen da hori? Gorputza makina bezalakoa da; bere eguneroko ihardunean aurrera egiteko erregaiak behar dituen. Balantze honetan, janari bidez ahoratzen ditugun kaloriak gorputzak bere eguneroko lanean erretzen dituenak baino gehiago direnean, soberan (edo erre gabe)

geratu diren kaloria horiek pilatu egiten dira. Horregatik, mehartze-ko erabiltzen diren jan-neurri guztien funtsa horixe da: kalorien kopurua txikiagotzea.

Eta zer da kaloria? Fisikan, bero-kantitateak neurtzeko onartu den unitatea. Ur-gramo baten tenperatura $14,5^{\circ}\text{C}$ -tik $15,5^{\circ}\text{C}$ -ra

igotzeko behar den bero-kantitatea. Bere laburdura cal da. Askotan kaloria erabili beharrean kilokaloria erabiltzen da (kilokaloria = 1.000 kaloria). Beroa energi mota bat denez, kaloria ere energi unitate bat da.

Argi ikusten da, beraz, pertsonaren lanbidearen arabera egu-

Adina	Lanbidea	Gizonezkoak	Emakumezkoak
20-40	Sedentarioa	2.500-2800 cal	2.000-2200 cal
20-40	Esfortzu fisiko handikoa	3.500-3.800 cal	2.400-2.600 cal
40-60	Sedentarioa	2.400-2.600 cal	2.000-2.200 cal
40-60	Esfortzu fisiko handikoa	3.500-3.800 cal	2.400-2.600 cal
60-80		2.100-2.500 cal	1.800-2.100 cal

1. taula. Pertsona helduen energi beharra eguneko.

Adina (urtetan)	Mutilak (kaloriak)	Neskak (kaloriak)
1	800	800
1-2	1.100-1.300	1.100-1.300
2-4	1.300-1.500	1.300-1.500
4-6	1.500-1.700	1.500-1.700
6-8	1.700-1.900	1.700-1.900
8-10	1.900-2.200	1.900-2.200
10-12	2.200-2.600	2.200-2.600
12-18	2.600-3.600	2.400-3.400

2. taula. Ume eta gazteen energi beharra eguneko.

nero beharrezkoak dituen kalorien kopurua ez dela beti berdina izango. Ondoren, pertsona helduen eta umeen batezbesteko beharrizan energetikoak adierazten dira 1 eta 2 taulatan.

Ikusten denez, atseden-egoeran gizonenzko batek 2.700 kaloria behar ditu egunero, eta 600 bat gehiago lanegatik. Guzti hori segurtatzeko, pertsona heldu osasuntsu baten eguneroko anoak proteina, lipido eta karbohidratoak neurri batzuen barnean gorde behar ditu: 80-120 g proteina, 50-70 g lipido eta 350-500 g karbohidrato hain zuzen.

Dieta edo jan-neurria egokia izateaz gain osasuntsua ere izan dadin, iradokizun batzuk eman daitezke:



Osasuntsu irauteko jan-neurri orekatua hartu behar da.

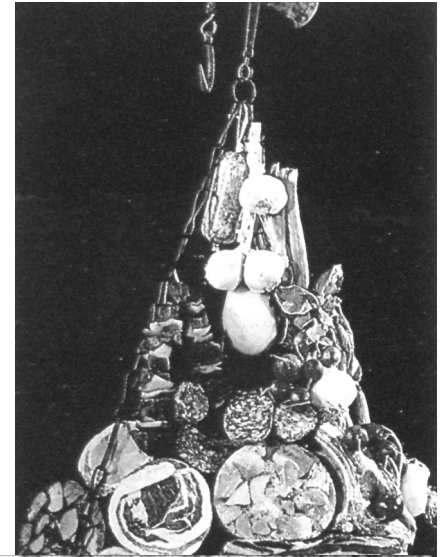
1. Jaki prestatu edo ontziratu gutxiago jan.
2. Barazki gehiago eta animalia jaki gutxiago jan.
3. Hondakinetan aberatsak diren janari gehiago jan.
4. Gantz gutxiago, eta bereziki animalia gantz gutxiago jan.
5. Gantz gutxiago ahoratu.

Beti ere kontutan eduki behar da, tentagarrienak gutxien gomen-datzen diren produktuak direla: gazituak, gozoak (azukrea) edota esnekiak (gantz gehiegi).

- **ARRAUTZAK.** Proteina, mineral eta bitaminatan aberatsak dira, baina baita gantzetan ere; kolesterolean bereziki.
- **ESNEA, GAZTA.** energetiko handia dute, baina bere gantz-

kiagoa du askoz ere haragiak baino. Energi iturri egoki eta merkea da.

- **PATATAK.** Kaloriatan aberatsak dira, eta beraz energi iturri egokia.



Dieta egokiagoa izan dadin, barazki gehiago eta animalia jaki gutxiago jan behar da.

- **BARAZKIAK.** Hondakinak eta funtsezko bitaminak eskuratzen dizkiguten janari bikainak dira. Hala ere, gehiegi kuzinatzen direnean mantenugai baliozkoak galdu egiten dira.
- **FRUTAK.** Mantenugai eta zuntzen iturri egokia dira. Janaririk gehien antzera gordirik kontsumitu behar dira eta bere sasoiaren, balio manten-

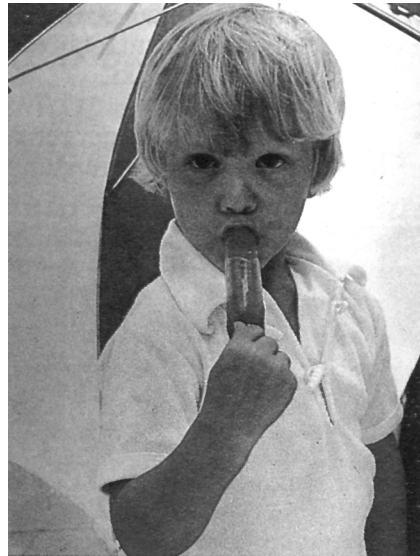


Esnekien balio energetikoa handia da, baina gantz-edukin handia dute. tzailerik gal ez dezaten.

- **FRUTA-ZUKUAK.** C bitaminaren iturri egokia. Egin berriek eta azukrerik gabekoek dute elika-baliorik handiena.
- **KONTSERBAK.** Jan-neurria aldatu eta atseginagoa egiten dute. Askotan azukre-edukin altukoak dira. Sarritan partzialki kuzinatuak daudenez, zenbait mantengai alferrik galtzen da.
- **OGIA.** Kaloria eta bitaminen iturri egokia. Hobe da ogi beltza zuria baino (dietetikaren ikuspegitik); lehenengoaren zuntz-edukina bigarrenarena baino dezentez handiagoa bait da.
- **GURINA.** Kaloria eta gantzetan aberatsa. Margarinak

animali gantz eta kaloria gutxiago ditu.

- **AZUKREA.** Kaloriatan oso



Umeek jaten dutena bereziki zainduz, geroke ajeak baztertuko dira.



Gozokiekin kontuz ibili behar da.

aberatsa da, baina ez du beste inolako balio mantentzailerik.

- **ARDOA.** Edozein jatorduren osagarri egokia da, baina beste edozein edari alkoholiko bezala, neurriz hartu behar da.
- **ZERBEZA.** Kaloriatan aberatsa izanik, ez du beste balio mantentzailerik.
- **KAFEA, TEA.** Balio mantentzaile gutxi edo batere gabekoak. Gehiegi hartzen badira, bihotzeko taupadak (edo palpitazioak) gehitu ditzakete.●