

Ondo gosaltzearen garrantzia

Jabier Agirre

Medikua eta OEEko kidea

Gaur egungo gure elikaduraren akats nagusietako bat hauxe da: egunean zehar ez ditugu otorduak ongi banatzen (gutxi gosaltzen dugu, bazkaria ere korrika eta presaka, eta afaria berandu, eta sarritan elikagai desegokiekin), gurea bezalako gizarte “garatuek” daramaten bizimodu-erritmoak behartuta.

DIETETIKAREN IKUSPEGITIK EGINDAKO INKESTA GEHIENEK argi eta garbi uzten dute goizeko otorduan egiten dugun ahortzea ez dela nahikoa, nutrizioaren nahiz kalorien aldetik. Gosariari ez zaio behar duen garrantzirik eman, eta korrika eta presaka, itsumustuan ia, egindako obligatortzat hartu izan da. Euskaraz hitzak ez digu argitasun handirik ematen, baina beste hizkuntzetan, goizeko otordu horrek gauean egindako baraualdia hausten duela adierazten du (desayuno gaztelaraz, dejeuner frantsesez), eta, horrexegatik, gaueko atsedenaldia hautsi eta egunean zehar egin beharreko lanei aurre hartzeko indarra ematen digun otorduari garrantzi gehiago jarri beharko genioke. Gure gorputzak eskertuko liguke.



ARTXIBOKOA

Garai batean, eta gure gaurkoa ez bezalako beste gizarte-eredu batzuetan baita oraindik ere, goiz-erdialdera egindako hamaiketakoak osatu egiten zituen gorputzaren premiak. Eta bigarren otordu osagarri horretan heste-beteak, gazta, arrautzak, etab. kontsumitu ohi ziren. Gaur egun, ordea, pertsona askorentzat (ia gehienentzat esango nuke) kafe edo zuku bat eta galleta-pare bat, hori izaten da beren eguneroko gosaria. Eta hori, noski, ez da aski jan-neurri orekatua egiteko. Izan ere, gosaria ezinbestekoa da goizeko lan-jardunari indarrez ekiteko,

lanean edo ikasketetan gastatuko dugun glukosa-depositua bete-beteta eramateko.

Haur eta gazteentzat ezinbestekoa

Gosari orekatu batek (ik. taula) kaloriak modu egokiagoan banatzen ditu egunean zehar eta, horrez gain, eskola-garaian ezinbestekoak diren nutrigaiak ahoartzeko modua ere segurtatzen digu, hazkundera eta garapena bide onetik doazela jakin dezagun. Hala ere, 1996-1998 biurtekoan



egindako ikerketa baten arabera, Europan batere gosaldutako gabe eskolara joaten diren haurrak 7 milioi dira. Ikerketa horrek berak agerian jartzen du, baita ere, goizeko lehen otordu hori gomendatutakoa baino eskasagoa dela ume eta nerabe gehienentzat, kaloria-ekarpenaren aldetik. Horrek, noski, desoreka bat eragiten du beren egoera nutrizionalean.

Zer gertatzen da (ongi) gosaltzen ez badugu?

Gosaria behar bezala egiten ez bada, gorputzean hainbat ondorio agertzen dira: ahultasuna, kontzentrazio-falta eta umore txarra, esate baterako; barauak, edo, hobe esanda, baraua ez haustek dakarren glukosa-faltagatik (ez ahaztu glukosa dela gure erregai energetiko nagusia) gertatzen da hori. Glukosarik ez dagoenez, gorputza beste erreserba batzuk kontsumitzera eta erretzera behartua dago, eta horrek hainbat alterazio ekarriko ditu gorputzaren funtzionamendu normalean.

Eskola- edo unibertsitate-garaian horrek ikaskuntza-prozesua bera baldintzatzen du, eta errendimendua jaitea eragiten du, hitz egiteko eta espresatzeko gaitasuna, memoria edo oroimena, sormena eta problemak ebazteko gaitasuna erasaten baitira. Horregatik, gosariak egoera fisikoa eta psikikoa baldintzatzen ditu, eta ez bakarrik ume eta nerabeetan, baizik adin guztietan.


Gosari orekatua

Gosariak, egokia izateko, egunean zehar ahoztatzen diren kaloria guztien % 20-25 bitartean eman behar lizkigutike. Eta, bestalde, orekatua izateko, elikagai-talde desberdinak hartu behar

ditu bere baitan: esnekiak (esnea, jogurta, gazta, gaztanbera), fruta eta zerealak (ogia, tostadak, zerealak, galletak). Beste elikagai batzuk ere har daitezke (haragi-eratorriak, hestebeteak, gozoak, etab.), baina kopuru txikietan.

- Zerealak. Energia-iturri diren karbohidratoak ematen dizkigute, bitaminak eta mineralak. Horrez gain, zuntza ere ematen digute.
- Esnekiak. Kalitatezko proteinak edukitzeaz gain, kaltzioa, eta A, D eta B taldeko bitaminak ere esnekiek ematen dizkigute.
- Fruta. Horien bidez, karbohidratoak, ura, bitaminak, mineralak eta zuntzak eskura ditzakegu.

“gosariak egoera fisikoa eta psikikoa baldintzatzen ditu, eta ez bakarrik ume eta nerabeetan”

- Haragikiak. Urdaiazpiko egosia (serranoarekin kontuz), gantz gutxiko haragiak, hestebeteak... Ehunak eta zelulak sortzeko beharrezkoak diren kalitatezko proteinak, eta energia-iturri diren gantzak ekarriko dizkigute, baina kontuz, neurrian hartu beharrekoak dira eta.
- Bestelakoak. Azukrea, mermelada, ezti, etab. karbohidratoak eta energia ematen dizkigute. 



ARTXIBOKOA

Eredu erraz eta osasungarri batzuk

Gosaria bazkaldu aurreko otordu bakarra baldin bada

Hamaiketakoaren beharrik ez dutenentzat, dela bere premia energetikoak oso handiak ez direlako, edota gosariaren eta bazkariaren artean 4 ordu baino gehiago ez daudelako.

- Esnea, kafearekin, zerealekin edo kakaoarekin (edo beste esneki batzuk: jogurta, petit suisse, gazta...).
- Fruta-zukua, edo sasoiko fruta-aleren bat.
- Ondorengo aukeretatik bat (norbere gustuaren arabera):
 - Ogia gurin edo margarinarekin eta marmelada edo eztiarekin.
 - Ogia gazta freskoarekin eta menbrillo, ezti edo marmeladarekin.
 - Galletak, gosariko zerealak, muesli.
 - Ogia eta koiperik gabeko gazta edo urdaiazpikoa.

Bi hartaldi egiten dituztenentzat

Bata jaikitzerakoan eta bestea goiz-erdian, beren lanaldiak horretarako aukera ematen dielako, edota energia estraren premian daudelako.

Jaikitzerakoan:

- Esnea, kafearekin, zerealekin edo kakaoarekin (edo beste esneki batzuk: jogurta, petit suisse, gazta...).
- Ondorengo aukeretatik bat (norbere gustuaren arabera):
 - Ogia gurin edo margarinarekin eta marmelada edo eztiarekin.
 - Ogia gazta freskoarekin eta menbrillo, ezti edo marmeladarekin.
 - Galletak, gosariko zerealak, muesli.

Goiz-erdian:

- Esnea edo beste esnekiren bat.
- Fruta-zukua, edo sasoiko fruta-aleren bat.
- Ondorengo aukeretatik bat:
 - Urdaiazpiko eta gazta suabez egindako sandwich-a.
 - Gazta eta/edo urdaiazpikoa edo hestebeteak (txorizoa...) ogitartekoan.