



Dieta mediterraneoa

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo
Dietetikan diplomatuak

Dieta mediterraneoren kontzeptua Estatu Batuetako nutrizio-adituei zor diegu. Joan den mendearen erdialdean, Ancel Keysek eta haren kolaboratzaileek Mediterraneo inguruko herrialdeen elikatze ohiturak, Europaren iparraldekoak eta Estatu Batuetakoak konparatu zituzten. Eta nabarmen ikusi zuten bihotzeko gaixotasunen bat zuten pertsonen kopurua askoz ere txikiagoa zela Mediterraneo inguruko herrialdeetan.



ARTXIBOIA

IKERTZAILE HAIK SUKALDEAN ERABILTZEN ZEN OLIO-MOTAN IKUSI ZUTEN DESBERDINTASUN HANDIENA. Mediterraneo inguruko herrialdeek oliba-olioa erabiltzen zuten eta beste herrialdeek beste olio-mota batzuk; Finlandian, esaterako, animalia-jatorriko koipeak erabiltzen zituzten, gurina batez ere.

Denok dakigu gure gizarte honetako gaixotasunak saihesteko oro har lagungarria dela dieta mediterraneoa. Bihotzeko Medikuen Elkarte Espainiarrak, adibidez, biziki gomendatzen du dieta mediterraneoa egitea bihotzeko gaixotasunak saihesteko.

Hori jakinik, ikus dezagun zertan oinarritzen den dieta hori, azken finean hori baita gehien interesatzen zaiguna. Hiru elikagairen inguruan osatzen da:

garia, oliba-olioa eta mahatsa. Mediterraneo inguruan dauden herrialde guztien elikaduraren oinarria dira hiru horiek, baina herri bakoitzak bere berezitasunak ditu. Horregatik, oso sukaldaritza aberatsa eta askotarikoa da.

Platerak betiere lurrak eskaintzen dituen baliabideak erabiliz prestatzen dira, eta osagarri gisa erabiltzen dira proteina eta koipe askoko janariak, zaporea emateko; eta ez askotan guk

Dieta mediterraneoan platerak lurra eskaintzen dituen baliabideak erabiliz prestatzen dira, eta osagarri gisa erabiltzen dira proteina eta koipe askoko janariak.



ARTXIBOKOA

erabiltzen ditugun bezala, osagai nagusi modura. Dieta mediterraneoan plateretan oinarritako elikagaiak zerealak, lekak eta barazkiak dira, horiek dira otorduko plater nagusia, eta, horiek osatzeko, haragia, arraina eta arrautza ipintzen dira. Gaur egungo platerak prestatzeko, berriz, oso bestela jokatzen dugu: askotan, bigarren platera zer jarriko dugun erabakitzen dugu lehenik, eta gero lehenengo platera, osagarri moduan.

Dieta mediterraneoan otorduak, gainera, plater bakar batekin egiten ziren askotan. Gaur egungo, janari lasterraren

“oliba-olioa, ogia eta ardoa funtsezko elikagaiak dira dieta mediterraneoan”

filosofia bera da, baina osagai nagusiak guztiz kontrakoak dira. Haragia, arraina eta arrautza ezinbesteko osagaiak dira janari lasterretan; dieta mediterraneoan, berriz, osagarriak.

Plater bakar hori osagaitan oso aberatsa izan ohi zen, adibidez, espinakak pasa eta pinaziekin. Baliabide xumeak erabiliz plater bikainak prestatzen zizuten. Beste adibide ezagun bat gazpatxoa da.

Dieta mediterraneoan ezinbestekoak dira zerealak, lekak, barazkiak, patata eta fruta eta horiek aberasteko erabiltzen dira arraina —urdina batez ere—, haragia eta arrautza. Fruitu lehorrak ere garrantzitsuak dira eta asko erabiltzen dira saltsak egiteko, zapoetsuak baitira. Zapoetsuak izateaz gain, naturak eskaintzen dituen janari energetikoak ere badira. Esnea edo esnekiak eta hestekiak, berriz, gutxitan agertu ohi dira dieta honetan.

Ardo apur bat izan daiteke otorduaren osagarri egokia, eta, dirudienez, mahatsak duen osagai ez-nutritibo bat, resveratrol izenekoa, ona da bihotzerako. Osagai horrek LDL lipoproteinen oxidazioa eragozten du flabonoide eta taninoei esker. [□](#)

Oliba-olioa

Jainkoen oparizat zuten gure arbasoek, eta honezkerok badira 6.000 urte gizakia olio-mota hori kontsumitzen hasi zela.

Oliba-olioa da birfindu gabe kontsumi daitekeen olio bakarra. Ondorioz, mota bat baino gehiagotakoa izan daiteke: birjina, birfindua edo orujo motakoa. Olibondoetatik bildutako olibak estutuz lortzen den lehendabiziko olio birjina da. Hotzean egiten diren prozesu mekanikoen bidez lortzen da.

Merkatuan kalitate ezberdinetako olio birjinak saltzen dira. Onenak gradu baten azpiko azidototasuna dutenak dira (zenbat eta azidototasun handiagoa, orduan eta eskasagoa da olio). Azidototasuna aske dagoen azido oleiko kantitatearen arabera kalkulatu da, baina nutrizionalki ez du inongo interesik azidototasun horrek. Oliba-olio birjinak kolore berdeagoa du, klorofilari esker, eta substantzia nutritibo gehien dituen olio da: batez ere E bitamina, betakarotenoak edo A bitaminaren eragileak eta antioxidatzaileak.

Bigarren mailan oliba-olio birfinduak daude. Birfindutako olio bera bakarrik edo birjinarekin nahastuta merkaturatzen da, eta horietan ere kalitate askotakoak daude. Azkenik, orujo motako olioak daude, aurrekoak baino askoz kalitate txarragoak.

Oliba-olioa azido oleikoari esker bereizten da beste olioetatik. Koipe monoasegabea da eta

olioaren % 63 osatzen du. Gainerakoa koipe aseak (% 13) eta poliasagabeak (% 10) osatzen dute. Azido oleikoak hainbat abantaila ditu osasunaren ikuspuntutik; nabarmenena da gorputzean dagoen kolesterol txarraren maila jaisten laguntzen duela, eta kolesterol onaren maila igotzen. Oliba-olioak, beraz, hainbat propietate ditu:

- Bihotzeko gaixotasunetatik babesten du.
- Gibela garbitu eta behazunaren lana errazten du.
- Garunaren eta nerbio-sistemaren garapenean parte hartzen du.
- Minbizi-mota batzuk prebenitzen laguntzen du.
- Digestioa egiten laguntzen du.

Sukaldaritzaren ikuspuntutik begiratuta ere baditu abantailak. Ke-puntua beste olioek baino altuagoa duenez, beroaren eragina hobeto jasaten du eta ez du eraldaketa kaltegarririk izaten. Hala ere, olio bera gehienez hiru aldiz erabiltzea gomendatzen da. Bestalde, dituen propietateei esker, janariak frijitzerakoan geruza bat sortzen du janariaren inguruan eta olio janariaren barrura sartzea galarazten du. Ondorioz, janari arinagoa eta kaloria gutxiagokoa lortzen dugu.

Oliba-olioa zapoetsua da, eta, gainera, osasun-iturri. Egunean 60 g olio hartuz, 6 bat koilarakada handi, gure gorputza zaindu egingo genuke.



ARTXIBOKOA