

# Nutrizio egokiaren gakoak

**Jabier Agirre**  
Medikua eta OEEko kidea

**Ondo jatea nahiko erraza da, eta, hala ere, asko dira beren eguneroko elikadura modu orekatuan eta aldi berean gustagarrian egiten asmatzen ez dutenak. Noski, horretarako, lehendabizi jaten ikasi behar da.**

PERTSONA BAKOITZAK BERE PREMIA ENERGETIKOEN ARABERA JAN BEHAR DU. Kaloria-ekarpenak gastatzen denaren arabera izan behar du, adina, sexua, jarduera fisikoa, egoera biologikoa eta antzeko faktoreak kontuan hartuta. Dieta orekatuaz hitz egiten denean, beti jakin beharra dago nori zuzendua dagoen jan-neurri hori, eta ez da ahas-tu behar inolaz ere zenbat eta urte gehiago eduki orduan eta kaloria gutxiago behar dituela pertsonak.

## **Eguneroko elikadurak orekatua izan behar du**

Proteinen, gantz edo koipeen eta karbohidratoen arteko orekak ahalik eta



ARTXIBOKOA

doituena izan behar du. Ezinbestekoa da denetatik jatea. Kontuz, beraz, osagai bakarrarekin edo osagai gutxi batzuekin prestatutako dieta mirakulutsuekin.

Jatordu bati ekin aurretik, galde egiozu zure buruari ea jan behar duzuna egokia den, kantitatez bezala baita kalitatez ere. Osasuntsuagoa da kantitate egokiak hartzea gutxiagotan gehiegi jatea baino. Koipeak ezinbestekoak dira ehunentzat, proteinak ehunak konpondu eta eraikitzeaz arduratzen dira, eta karbohidratoak energia-iturri dira muskuluentzat. Beraz, osagai horietatik bakarra ere ezin da falta izan gure eguneroko jan-neurrian.

## **Egizu jan-neurri aberatsa eta askotarikoa**

Zure oinarizko nutrizioa askotariko dietarekin bermatuko duzu. Jaten duzunarekin oligoelementuen (hau da, bitamina eta mineralen) eta balio biologiko altuko proteinen eguneroko beharriak estali beharra dago. Gose-apur bat pasatzea komeniko zaizu agian, baina elikaduran eskasariarik gabe.

Saihetsi beharreko elikagaiak ezagutzea komeni zaizu, gantz ase asko dituztenak, esate baterako (opil industrialak, litxarrerriak, etab.). Komeni da jakitea eguneko kaloria guztien % 20-25 gosariak eman behar dizkigula, % 30-40 bazkariak, eta afariak gehenez % 25.



ARTXIBOKOA

Gosarian egun osoko kaloria guztien % 25 hartu beharko genituzke.

### Egunean bost otordu egin

Egokiena da 3 otordu nagusi (gosaria, bazkaria, afaria) eta tarteko beste 2 osagarri egitea (hamaiketako goiz-erdian eta merienda). Ez afaltzea, adibidez, kaltegarria da osasunerako. Afariaren eta ohera joateko orduaren artean ordu pare bat pasatzea komeni da. Eta, ohera joan aurretik, basokada bat esne edo jogurt bat hartu, gorputza gaueko lanerako prestatzeko.

### Gosaria: otordurik garrantzitsuena

Gosaria uste baino askoz ere garrantzitsuagoa da, eta, berez, egun osoko kaloria guztien % 25 gosaritan hartu beharko genituzke. Frogatua dago ondo gosaltzen dutenek gehiago ematen dutela beren lanean edo ikasketetan gaizki edo apenas gosaltzen dutenek baino.

Gosari osasuntsuan denetik sar daiteke (urdaiazpiko egosia, indioilarra, fruta, zerealak, esnea, etab.). Ez ahaztu hobe dela fruta osorik jatea zukua hartzea baino, bitaminak aprobetxatzeaz gain, zuntzaren abantaila guztiak ere baliatzeko modua izango dugulako, eta asetasun-sentsazioa handiagoa izango delako.

### Ez ahaztu animalia-proteinak

Animalia-jatorriko proteinak otordu guztietan hartu behar dira, gantz eta karbohidratoak ez bezala, ez baitira gorputzean pilatzen. Proteinarik ez badugu, gorputzak muskuluetatik edo beste organo batzuetatik 'aterako' ditu, eta desnutrizioa ager daiteke. Eta eduki proteikoaren % 50 galduz gero, 'heriotza biokimikoa' esaten zaion egoera gertatzen da, atzera-martxarik ez duena, erremedio edo konponbide guztiekien saiatu arren.

*“proteinen, gantzen eta karbohidratoen arteko orekak ahalik eta doituena izan behar du”*

### Bitaminak, energiari gabe ez geratzeko

Bitaminek oreka berreskuratzeko eta nekatuta ez egoteko behar dugun energia guztia janarietatik ateratzeko modua ematen digute. B taldeko bitaminek muskuluak indartzen dituzte; C-k, E-k eta beta-karotenoak (A bitaminak) ezaugarri antioxidatzaileak dituzte, eta gorputza erradikal askeetatik eta, beraz, zahartze goiztiarretik babesten dute; D bitaminak, azkenik, kaltzioa



ARTXIBOKOA

Gantz ase asko dituzten elikagaiak saihestea komeni da, esate baterako, opil industrialak, litxarreriak, etab.

xurgatzea ahalbidetzen du, eta ezinbestekoa da hezurak zaintzeko eta osteoporosiari aurre hartzeko.

### Jatea plazera izan dadila zentzumenetzat

Elikagaiak konbinatzeko aukerak oso handiak dira gaur egun, baita sukaldetan aritzeko moduak ere; horrek elikadura benetako plazer bihurtzen du. Egin itzazu menu banatuak, eta erabili ongarriak jaten duzunari zapore berezia emateko.

Detale txikiak irudituko zaizkizu agian, baina baratxuri edo tipula pixka batekin edo espezia egokiekin lortuko duzu. Bestalde, janaria poliki-poliki murtzikatu, zaporea benetan gozatuz. Hala, gainera, urdailean urinak jariatuko dituzu eta digestioa ez zaizu hain nekoso gertatuko.

### Likidoak edateak digestioa errazten du

Kontuan eduki kaloria bakoitzeko mililitro bat ur kontsumitu behar dugula, gutxienez. Beraz, 2.000-2.500 kaloria hartzen baditugu egun osoan, 2 litro edo 2,5 litro likido edan behar ditugu egunean zehar. Ura edateaz nazkatuta bazaude, infusioak edo esnea har ditzakezu. Baina ez ahaztu ur-kontsumoak elikagaiak digeritzeko prozesua errazten duela.

### Fruta freskoa eta barazkiak

Frutak eta barazkiak oso aberatsak dira bitamina, zuntz eta mineraletan. Horregatik, ezinbestekoak dira edozein elikadura osasuntsu eta orekatutan: osasunaren eta ongizatearen iturria dira. Urez ere oso aberatsak direnez, toxinak kanporatzen laguntzen dute, eta geure hidratazio-egoera mantentzen dute; gainera, zuntzak hestean lana erregulatzen du. Fruta hutsez osatutako afora bat oso gozoa eta dietetikaren ikuspegitik ere egokia da (noizean behin egiteko). 