

Zer egin mediterraneoko dietarekin?

Munduan dagoen dietarik osasungarriena dela esaten dute, baina kontsumo-ohiturak aldatzen ari dira

Mediterraneoko dietak ez du dena konpontzen, baina hortxe-hortxe. Ikerketek horrelako zerbait erakusten dute. Erresuma Batuan egindako ikerketa batek esaten du erdira jaisten duela biriketako gaitzak edukitzeko arriskua, Espainian egindako beste batek dio oso lagungarria dela mikrobioen aurka egiteko, eta azkena egin den ikerketak esaten du –ikertzaile greziarrek egina da– balitekeela ona izatea asmari eta alergiari aurre egiteko. Guk hiru ikerketa aipatu ditugu, baina ehunka badira Mediterraneoko dietaren ingurukoak, mundu guztian eginak, eta guztiek nabarmentzen dute onura asko ekartzen dizkiola gure osasunari. Ez du alferrik aukeratu Unescok Gizateriaren Kultur Ondare Ez-material izendatzeko hautagai ofizial.

Egunean hiru fruta ale, barazkiak bi otorduan, oliba olio, arraina ugari eta fruitu lehorrak. Ez dira jenero txarrak, gero! Baina jendeak erosten duenari erreparatzen badiogu, ohartuko gara gero eta gutxiago hartzen dituela produktu horiek, eta horrek erakusten du, jan ere, gero eta gutxiago jaten dituela –eta komeni baino gutxiago ere bai-. Gure elikadura-ereduak eta bizimodua aldatzen ari dira, bistan da.

Arrazoiak? Nahiago dugu, nonbait, aurrez prestatutako jakiak erostea, nahiz eta jakin elikagai txarragoak direla: koipe

transformatu gehiago dituzte eta azukre gehiago, beste osagai kaltegarri batzuek gain, baina lan gutxiago dute, eta azkarago jaten dira.

Denborak egintzen du, eta diruak ere bai. Oinarritzko elikagaiak garestitzen ari dira etengabe (frutak, barazkiak, lekaleak eta arraina), familiek gero eta eros-ahalmen gutxiago dute eta, gainera, jaki asko merkeago ateratzen dira aurrez prestatuta erosiz gero. Etxe askotan, beraz, ez dute lanik elikagai batzuk aukeratzeko. Denbora eta dirua dituzte oztopo, eta, hein batean, horregatik utzi diote Mediterraneoko dieta egiteari.

BAZTERTUTA GERATZEN ARI OTE DA?

Lehenengoz, 50eko hamarkadan ohartu ziren dieta hau zein ona den osasunarentzat.

Minnesotako Unibertsitateko ikertzailea batek, Ancel Keys-ek, Zazpi herrialdeen ikerketa egin zuen. Lan horren asmoa zen aztertzea ea zein harreman zegoen herrialde horietako dietaren eta bihotzeko gaixotasunen artean (Osasun Publikoko Eskolako kide zen Keys). Ameriketako Estatu Batuak, Japonia, Finlandia, Herbehereak, orduko Jugolasvia, Italia eta Grezia, zazpi herrialde horiek hartu zituen ikerketa egiteko, eta ohartu zen

Mediterraneo inguruan bihotzeko gaixotasun gutxiago agertzen zirela, Europa iparraldeko herrialdeetan baino. Ordutik, hainbat ikerketa egin dira, eta guztiek erakutsi dute Mediterraneoko dieta osasungarria dela.

Baina nolakoa da, zehatz-mehatz, dieta hori? Mediterraneoko Dietaren Europako Institutuak hauxe dio: ogi askoko dieta da, eta ogia bezala, ugari ditu pasta, barazkiak, entsaladak, lekaleak, fruta eta fruitu lehorrak; oliba olio du koipe iturri nagusia; arraina eta hegaztiak gehiago jan ohi dira, haragi gorria baino; eta ardoa neurrian hartzen da, eta bazkari garaian, gehienbat. Baina Mediterraneoko herrialdeek, dieta ez ezik, beste bizi-ohitura batzuk ere badituzte –horiek ere beren kultur ondarearen zati dira–: ariketa fisikoa maiz egiten dute, otorduak lagunartean egiten dituzte eta, bazkalondoren, lo kuxluka egiten dute.

Azken hamarkadetan, ordea, gauzak asko aldatu dira. Gizartearen modernizazioa eta elikaduraren globalizazioa Mediterraneora ere iritsi dira, eta tokitan geratu dira garai bateko elikadura-eredua eta bizimodua. Mediterraneoko Dietaren Behatokiak 2006. urtean eman zituen datuak argigarriak dira oso: 1987tik 2005era, Mediterraneoko dietak nabarmen egin du atzera, bai familietan, bai





JAPONIAN ERE, 'MEDITERRANEOKO' DIETA

Japoniako dietari, izen bat eman behar eta, Mediterraneoko beste dieta deitu izan diote. Japoniarrak luze bizi ohi dira, eta bihotzeko gaixotasun gutxi edukitzen dituzte. Hango dieta da horren arrazoi nagusietako bat. Gainera, herrialde aurreratuetan, Japoniak du gizentasun tasarik txikiena (% 3-koa du Japoniak, % 15ekoa Espainiak eta % 32koa Ameriketako Estatu Batuek).

Prestatzeko erraza da Japoniako dieta, osasungarria, eta, gainera, begietatik sartzen da. Horrexegatik, gero eta estimu handiagoa du Mendebaldean. Oinarrian, Mediterraneoko dieta tradizionalaren osagai berberak ditu: arraina ugari, arroza berdina (han gosaritan ere jaten dute, gure galleten eta opilen lekuan), eta lekaleak ere asko. Haragi gorria, berriz, ia ez dute jaten, eta jaki prozesatuak ere oso gutxi.

Osagai horiez gain, Mendebaldean ere gero eta ohikoago bihurtzen ari diren beste batzuk ere nabarmendu behar dira: soja jaten dute maiz-maiz, edo sojarekin egindako jakiak (tofua, misoa, soja saltsa), eta algak ere bai. Espeziak eta bizigarriak ere noiznahi erabiltzen dituzte, jaki gozoezin bezala gaziekin. Jengibre da aipagarriena, zeinak digestioa egiten laguntzen baitu.

Jaki gehienak egosita jaten dituzte (lurrunetan, banbu saskietan...), edo erreta. Platera betetzeraoan, berriz, janari zati txikiak hartzeko ohitura dute. Gauza jakina da, platera zenbat eta gehiago bete, orduan eta gehiago jaten dela, nahiz eta goserik ez eduki. Horiek dira Japoniako dietaren ezaugarri nagusiak, baina han ere, ohiturak aldatzen ari dira, eta gero eta gaixotasun gehiago ari dira agertzen, gaizki jatearen ondorioz sortuak.

ostalaritza arloan. Horren ordez, energia-dentsitate handia duten elikagaiak (koipeak eta azukreak) erruz ugaritu dira, eta jendeak utzi egin dio ariketa egiteari. Ondorioz, gero eta gaixotasun kroniko gehiago agertu dira: gizentasuna, bihoztzeko arazoak, hipertentsioa eta minbizi mota batzuk...

Badirudi dena aurka duela Mediterraneoko dietak. Batetik, elikadura-ereduak aldatu dira. Bestetik, denbora falta zaigu, eta jaki batzuk prestatzeko, horixe behar da, denbora (garbitu egin behar direla, ego-si...). Eta, azkenik, diruaren kontua dago —ezin esan nahi dugun guztia erosteko ematen digula—. Zer egin, beraz, egoera honi irtenbide egokia emateko? Aukera

bat izan daiteke sasoiari sasoi elikagaiak erostea, izozkailuan ahalik eta jaki gehien gordetzea —ongi egin behar da, noski- eta sobratzen zaizkigun apurrak erabiltzea.

Sasoiak jakiak, ez da ahaztu behar, merkeagoak dira, eta elikagai eta zapora gehiago edukitzen dute. Horrek aukera ematen du elikagai onak modu on samarrean erosteko. Eta izozkailuek ere lehen baino aukera hobea ematen digute. Leku gehiago dute, eta guk nahi dugun tenperatura jar dezakegu. Jakiek hilabeteak egin ditzakete izozkailuan, eta ez dute ezer galtzen, eta higie aldetik ere, baldintza onetan irauten dute. Horri esker, janaria bota beharrean, berrerabili egin

dezakegu. Zerbait sobratzen zaigunean, hainbat modu ditugu horri probetxu ateratzeko: krocketak egin ditzakegu, enpanadillak, kaneloiak, barazki pureak... Lan handirik ematen ez duten gauzak izan daitezke, azkar eginak eta osasungarriak.

EGUNERO, BI EDO HIRU FRUTA ALE

Baso bat zuku hartzea fruta-errazio bat jatea bezala da, eta beti da hobea zuku hartzea, frutarik ez jatea baino. Zukuak izozteko aukera ere badugu: ur pixka batekin nahastu, ontzi egokian sartu eta hortxe dugu fruta-izozkia, elikagai ona. Fruta jateko beste modu bat da mazedonia egitea; fruta berria eta almibarretan datorren fruta nahastu, eta irtenbide ona izan daiteke. Fruta oso umotua edo heldua badago, konpota egin dezakegu, fruta purea, bestela, haragia eta arraina laguntzeko, edo jogurtarekin edo esnearekin nahastu eta irabiatu dezakegu, nahi dugunean edateko.

BARAZKIAK, EGUNERO

Egokiena da sasoiari sasoi barazkiak jatea. Neguan eta udaberrian, letxugak, eskarolak, endibiak eta kukuluak ditugu aukeran; udan, berriz, tomateak, luzokerrak eta piperrak jar ditzakegu entsaladan, tipuleta berriek lagunduta... Beti izango ditugu eskura barazki izoztuak eta kontserba sinpleak (egosita etortzen dira, eta ura eta gatza besterik ez daramate).

ARRAINA

Arrain freskoa modu onean dagoenean, merezi du izoztea. Lehenago, noski, hezurak kendu behar zaizkio eta ongi garbitu behar da. Arraina garesti dagoen garaian, gure sakelak eskertuko du. Arrain eta itsaski kontserbak ere (atuna, sardinak, berdela, muskuiluak...) ongi datoz eguneroko dietari arraina eransteko. Entsaladak egiteko erabil ditzakegu, arrozarekin eta pastarekin nahastuta, piperrarekin egiteko eta tortillak egiteko ere bai. ◀

MEDITERRANEOKO DIETA EGITEKO 10 ARAUAK

AUKERARIK ONENA	NOLA EGIN
1 Jakiei koiperik botatzekotan, oliba olioia bota.	Entsaladetan erabili. Gauzak frijitzeko, oliba olioaren ordeztu, ekilore olioia erabil daitezke (azido oleiko ugariak izatea komeni da).
2 Nekazaritza produktu ugari jan: frutak, barazkiak, lekaleak eta fruitu lehorrak.	Ontzietan datorren zukuak erabil daitezke. Barazki jakin baten sasoia bada, edo merkatuan ugari badago, ohi baino gehiago eros dezakegu, eta izoztu. Irtenbide ona da garestitzen denean jateko. Jaki ultraizoztuak elikagai onak dira.
3 Ogia eta laboreetatik datozen elikagaiak (pasta, arrosa eta horiek produktu integralak) egunero jan behar genituzke.	Komeni da jaki integralak jatea eguneroko otorduetan. Ogia, laboreak eta galletak jatea izan daitezke horiekin hasteko modu egokia, eta gero, arrozarekin eta pastarekin proba dezakegu.
4 Elikagairik egokienak dira gutxi prozesatuak, freskoak eta tokian tokikoak.	Jaki bakoitza bere sasoian egoten da baldintza onenetan: orduan izaten du elikagai gehiena eta zapora, usain eta prezio onena.
5 Esnekiak egunero jan, batez ere, jogurtak eta gazta.	Esne hartzitua egunero hartzea oso ona da, eta gure osasunari zenbait onura ekartzen dizkio.
6 Haragi gorriari neurria hartu.	Lehenengo, entsalada jan, eta bigarrenengo, haragia beharrez, lekaleak. Haragi gorria barazkiak laguntzeko bakarrik erabili (gisatuetan eta eltzekarietan), eta ez jaki nagusi bezala. Koipe, kolesterol eta kaloria gutxiago izango dugu.
7 Arrain asko jan, eta arrautzak, neurrian.	Arrain batzuk bere sasoian erosi, orduan baitaude goxo eta merke (berdela, antxoa, sardina, hegaluzea, hegalaburra...). Arrain izoztua erabiltzea ere ongi dago, elikagai ona baita. Arrain urdina jateko beste aukera da kontserbak erabiltzea (atuna, sardinak, berdela). Arrautzak, astean 3-4 jatea komeni da (gorputz handikoak bagara edo ariketa asko egiten badugu, gehiago jan ditzakegu); proteina iturri onak dira, haragiaren eta arrainaren ordeztukoak.
8 Postrerako, fruta berria jatera ohitu.	Fruta jaten ikasteko, aukera ona da fruta berria eta zukuak txandaka hartzea.
9 Nagusiki, ura edan. Ardoarekin kontu izan, eta, hartzekotan, otorduetan izan behar du.	Saldak, zopak, infusioek eta izotz-edariek ere badute ura. Ardo edateko ohiturarik ez badugu, hobe da ez hastea. Ardoaren antiherdoilgarri berak ditu muztioak, eta are gehiago mahatsak. Gainera, alkoholik ez dute, eta elikagai gehiago dituzte.
10 Ariketa fisikoa egunero egin.	Geldirik ez egoteko, aukera ona da gehien gustatzen zaizkigun ariketak egitea, eta gure beharrei eta bizi erritmoari ongien egokitzen zaizkionak.