

# Udako gehiegikerien aurka, **DIETA**

Oporretan egin ditugun gehiegizko jan-edanak orekatzeko, hona hemen zenbait aholku osasungarri

Hustu-bete-hustu. Uda amaitzen denean ere, gauza batzuk hustu egiten dira eta beste batzuk bete. Sakelak, adibidez, hustualdi handi samarra hartu ohi du, eta sabela, aldiz, nahi baino beteagoa ageri zaigu. Egunerokoari ihes egiteko modua izaten dira oporrak, baina eguneroko horretan, ez da sartzen lana soilik. Elikadura ere hortxe dago. Ohiko ordutegiak eta otordu-ereduak ere oporretara bidali, eta inork zainduko ez bagintu bezala, laxatu egiten gara zentzu guztietan, eta ahoak eman ahala sartzen ditugu pintxoak, patata frijituak, izozkiak, freskagarriak eta bestelako mokaduak. Ongi hornitu ohi gara gozotik eta gazitik, eta horrek, nola ez, handitu egiten da gure gorputzaren gantz-masa; sabelaldea ere puztuagoa izaten dugu, hantxe pilatzen zaizkigu-eta likido eta haizeak, azukre gehiegizko horiek hartitzean sortzen diren haizeak, hain zuzen. EROSKI CONSUMER aldizkari adituen esanetan, zentzu pixka batekin jokatzeko komeni da otorduetan, eta gehiegikeriaren bat egin badugu, orekatzea egokituko zaigu gero, eta horretarako, platerak arintzetik hasi beharko dugu. Hona hemen aholku batzuk, dietisten eta elikadura-adituen gomendioetan oinarrituak.

## 1 EGUNEAN, EHUN KALORIA GUTXIAGO HARTU

Elikagai-aukera handirik ez badago eta prestatzeko erak ere mugatu samarrak badira, trikimailu batzuk erabil ditzakegu errezetak arintzeko. Keinu txikiak eginda, egunero ehun kaloria kentzeko modua izango dugu ohiko plateri: gazta gutxiago bota pizzari, ogitartekoei barazki gehiago jarri, espraiak erabili entsaladei olio botatzeko.

## 2 PLATER TXIKIAK ERABILI, GUTXIAGO JATEKO

Ontzien neurriak eta mahaira ateratzen diren elikagaien ugaritasunak baldintzatu egiten dute hartzen dugun jaki kopurua. Plater sakonek edo handiek iruzur egiten digute, eta dagoen baino jaki gutxiago dagoela sinetsarazten; jaki kopuru hori bera ontzi txikiagoan zerbitzatuz gero, gainezka egiten duela ikusiko genuke. Plater txikiak hautatuta, hobeki neurtuko ditugu errazioak, eta gutxiago jango dugu.

## 3 DESORDUETAN JANEZ GERO, JAKI OSASUNGARRIAK HARTU

Otordutik otordurako tartetean gositzen bagara, zizka-mizka osasungarriak jatea izan liteke aukera bat: labore-piltxoak, ogi luzeak edo etxean egindako krispetak. Beste aukera bat izaten da ozpinetan datozen barazkiak jatea (tipulinak, luzokertxoak), edo arrain eta itsaski mokadutxoak prestatzea (muskuiluak lurrunetan, berberetxoak piperbeltzarekin, itsaski koktela...).

## 4 GOZOA EZ DA AZUKREDUNA

Jakien gozo puntua areagotzeko, ez da zertan erantsi azukrerik edo bestelako eztigarri kalorikorik (eztia, esne-gaina, marmelada edo txokolata); hobe da espeziak erabiltzea (kanela, iltzea), edo berez gozoak diren elikagaiak (fruta freskoak edo lehortuak), edo su geldian luzaroan egositako jakiak. Postre gozoen zale bagara, EROSKI CONSUMER-en webgunean sartu eta erreze-ta-bilduma oparao aurkituko dugu; 45 errezeta ageri dira, gizentasun eta diabetes arazoak dituzten pertsonentzat moldatuak (azukre erantsirik gabe eginak). Sasoiko frutekin egindako edari izoztu freskagarriak aurkituko ditugu, fruta-pure goxo-goxoak, zuku soilak, mousse gustagarriak eta beste hainbat jaki gozo, batere azukrerik gabeak.

## 5 FRUTA, EDOZEIN ORDUTAN

Espainiarren elikadura-ohituren 2006ko inkestaren arabera (SENC Erkidego Elikaduraren Espainiako Elkar-teak eta Hero Nutricion erakundeak egin da), herritarren % 43k ez dute hartzen aski fruta (ez dira iristen Osasunerako Mundu Erakundeak eguneroko jan beharrekotzat jotzen duen kopurura). Gomendio ofizialek diote egunean bi-hiru errazio fruta hartzea komeni dela, norberak nahi duen fruta eta nahi duen bezala prestatua: freskoa, zuku eginda, entsaladan, mazedonian, konpotan, egosita... Une egokia aurkitzea da gako; beti ez da postrerako utzi beharrik.

■ **Pintxoek, patata frijituak, izozki, freskagarri eta udan ohiko diren jakiek gorputzaren gantz-masa handitzen dute**







## 6 JAKI HAZIDUNAK, NAHI ADINA

Entsaladei jaki hazidunak botaz gero, hobeki egingo dugu digestioa. Entzima ugari izaten dituzte elikagai horiek, eta organismoak dituen digestio-entzimak akituta egoten direnez hainbeste proteina, gantz eta azukre dauzkaten otordua egiteagatik udan, ongi etorriko zaigu beste entzima horien lana, antzeko eragina egiten dute eta. Jaki hazidunek aurre egiten diote hartidurari, eta eragotzi egiten dute haizeak sortzea; ondorioz, sabel puztuak lautzen dituzte. Jaki horiekin tortillak ere egin daitezke, zopak ere bai, eta bigarren platerak laguntzeko ere balio dute.

## 7 BARAZKI HAZETSUAK, BAZTERTU ALDI BATERAKO

Barazki asko jan eta sabelaldea puztuta sumatzen denean, haizeen erruz izaten da askotan. Honako hauek dira barazkirik haizetsuenak: letxuga, orburua, aza, brokolia, pepinoa edo luzokerra, tipula eta errefaua. Barazki gutxi jaten badugu eta elikagai guztiak finduta hartzen baditugu, osokoak edo integralak izan beharrean (azukrea, arroza, pasta, ogia), gerta liteke digestio-entzimak eskas edukitzea. Horrexegatik sumatzen dugu sabela haizatuta, astun, eta horrexegatik izaten dugu idorria, batik bat otordu oparoak egin ondoren.

## 8 OSOKO JAKIEI HELDU (INTEGRALEI)

Ohitura osasungarria da osoko irinarekin egindako ogia, arroza, pasta eta galletak jatea, eta are gehiago biologikoak badira. Zuntz gehiago izaten dute, eta berdin bitaminak eta oligoelementuak ere; mantengai beharrezkoak dira horiek organismoarentzat, eta bolada batean elikagai findu eta azukretsua baino jan ez baditugu, berriz eman behar zaizkio gorputzari. Zuntzari esker, motelago egiten da azukreei etekina ateratzeko prozesua. Segituan sumatuko dugu luzaroago irauten digula asetasunak, denbora gehiago behar dugula berriz gosetzeko eta hesteen erritmoa hobetu egin dela.

■ **Jaki arinagoa janda eta sukaldatzeko orduan trukotxo batzuk erabilia berdin-berdin gozatuko dugu eta kaloria gutxiago hartuko ditugu**



## BERRIZ ERE DIETA?

Hiru hanka ditu osasun onaren mahaiak: **elikadura orekatua izatea, ariketa fisiko jarraitua egitea eta harreman osasungarria edukitzea jakiarekin**. Horregatik, argaldu nahi denean, ez da komeni dieta miragarrietara jotzea, arazoak sortzen dituzte eta.

Gregorio Varela medikuak, elikadura arloko beste aditu batzuekin batera, dokumentu bat argitaratu zuen 1999. urtean, non azaltzen zuen **zer osasun-arrisku dituzten dieta magikoek**. Dokumentu horretan ohartarazten du, adibidez, ez direla batere orekatuak elikagai bakarra neurrigabe jateko aukera ematen duten dietak (anana hutsean oinarritutako dietak, edo sagarrean, edo orburuan...), eta esaten du, halaber, ez dela ona jaki osasungarriak jateari uztera behartzen duten dietak egitea ere (dieta disoziatu izenekoak, adibidez, edo dieta hiperproteikoak). Espainiako Osasun eta Gizarte

Politikako Ministerioak ere, Elikadura arloko Segurtasunaren eta Nutrizioaren Espainiako Agentziaren bitartez (AESAN), ohartarazten du haren web-orrian osasuna arriskuan jar dezaketela dieta miragarriek.

**Merezi du gauzak ongi egitea, pazientzia galdu gabe eta presaka ibili gabe**. Era horretan jokatuz gero, saihestu egingo dugu yo-yo efektua deitzen dena; hau da, argaldu beharrean, dieta hasi aurretik geneuzkan baino kilo gehiago edukitzea dieta egin ondoren. Ariketa egitea ere oso ona izaten da ongi sentitzeko eta azkarrago argaltzeko, behar balitz. Pauso arinean 30 minutuz ibilita, 100 kaloria erretzen dira. Ordubetez dantzan arituta, 400 kaloria kentzen dira. Ariketa fisikoak onura fisiologikoak ekartzen ditu, baina baita psikologikoak ere.

## 9 POSTRERAKO, INFUSIOA

Jaki gantzatsuenek, proteina ugarikoek eta azukrez oso hornituek, alkoholarekin batera, lan handia eginarazten diote gibelari. Gibela da gure lehen organo arazgarria, eta hori berrindartzeko, mikatz ukitua duten barazkiak jatea komeni da, egunean behin, behintzat: orburuak, txikoria, endibiak, eskarola eta errefaua, besteak beste. Urdaila pisu edukitzea izan liteke arrazoi nagusia sabelaldea puztuta egoteko eta buruko min handiak izateko. Infusio digestibo bat hartzea, bai jan aurretik edo bai ondoren, lagungarria gertatzen da digestioa egiteko: kamamila, anisa, txortaloa, kanela, melisa edo garraixka, erregaliza... horra hainbat aukera. Fruta, berriz, otordu artean jateko utziko genuke, gose-pizgarria eta freskagarria da eta.

## 10 URA DA DIURETIKO ETA ARAZGARRI ONENA

Oso ona da ur botilatxo bat beti aldean eramatea: poltsan, autoan, mesanotxean... Egunean zehar likido gehiago hartzeko modu bat izan liteke salda bat prestatuta uztea, barazkirik diuretikoekin egina (apioa, leka, borraja, azenarioa, tipula...). Irabiatu, eta katilu bete hartu jan aurretik. Hidratatu egingo gaitu, araztu eta bete. Aholku horiei guztiei, beste bat gehitu behar zaie: ongi murtzikatu mokadu guztiak. Mantso jateak eta ongi murtzikatzeak, hiru mesede, behintzat, ekarriko dizkigu: hobeki egingo dugu elikagaien digestioa; gutxiago jango dugu, aseta gaudela sentitzeko denbora emango digulako; eta onura psikologikoa ere izango dugu, horixe dakar-eta gustura jateak eta ekintza gozagarri horrek eskatzen duen denbora errespetatzeak. Bestalde, pisu osasungarriari eusteko, ongi planifikatu behar da elikadura, baina ez oportunitatek etorri eta hurrengo egunetakoa soilik; horrek ez du esan nahi, dena den, uko egin behar diogunik zenbait jakik ematen diguten plazerari. Denetarik eta neurrian jatea da kontua. ■

