

Marta Cuervo

Fisiologiako eta
Elikadurako doktorea

“Udako dietak ohitura osasungarriak finkatzeko balio dezake”

Lagunekin barbakoak, hondartza inguruko pintxo eta tragoak, beroari aurre egiteko izozkiak... Tentagarri asko izaten dira udan begientzat, eta apeta gehiago onartzen dizkiogu geure buruari elikadura kontuetan. Baina uda aukera ona izan daiteke, halaber, bidean geldialdi bat egin, eta bizimodu osasungarriago bati ekiteko ere. Halaxe baieztatzen du Marta Cuervo Zapatelek; Nafarroako Unibertsitateko dietista-nutrizionista da, Fisiologia eta Elikadura arloko doktorea, eta elikadura-heziketako estrategien irakasle eta ikertzailea. Berak argi du zein den irtenbidea: baratzeari etekina atera behar zaio udan, sasoi horretan ematen dituen kolore eta zapora ugariak bete behar dute mahaia, eta paseoak egin behar dira iluntzean, egunak luzeagoak direla baliatuta. Eta hori guztia egiteko abiapuntua, berriz, gosari on bat da, eguna ongi hasiz egin behar baita ongizaterako bidea.

Zenbaitek ezin du ulertu uda buffet erako gosaririk gabe. Gehiegikeriak egiten direnez, saihestu egin behar al dira? Susmatzen dut urte osoan kafe bat gosaltzen duenak izango duela

tentaziorik gehien gehiegikeria horiek egiteko. Buffeta erabil daiteke akats batez ohartzeko; alegia, gosaria ezin dela mugatu kafe batera, eta lagun dezake ikusten zeinen ona izan daitekeen eguneko lehen otorduari denbora gehixeago eskaintzea eta elikagai-aukera zabaltzea. Egunero modu egokian gosaltzen badugu, fruta janez, ogia edo laboreak eta esnekiak, oporrek ez digute aldaraziko ohitura hori; izatekotan ere, finkatu egingo digute.

Udako aperitiboak, garagardo eta patata frijituak, adibidez, osasungarri bihur daitezke? Atsedean hartzea eta beste bizitza-erritmo bati jarraitzea berez da osasungarria. Une bakoitzean ahalik eta aukerarik egokienak bilatu behar dira. Barazki-pintxoak hauta daitezke frijitutuen ordez, pintxo-janak bazkari edo afari gisa har daitezke, eta ez otordu nagusien gehigarri gisa, edo beti edari gasdunak hartu beharrean, urarekin txandakatu daitezke. Ekintza errazak dira, debekuetatik urruntzen gaituztenak, eta noizbehinkako dieta txar hori, ondorioz, ez da hain txarra gertatzen.

Ordutegiak ez dira hain zorrotzak udan. Nola antolatu eguneko bost otordu? Malgutasun hori baliatu egin behar da fruta eta berdura gehiago jateko. Oso udakoa izaten da goiz edo arratsalde erdian mertxika fresko bat jatea. Hondartzan sandia zati bati heletzea, berriz, zuntza, bitaminak eta mineralak hartzea da, nahiz eta gozoki bat jaten ari garela iruditu. Ogitartekoetara jo nahi bada, osokoak edo integralak, letxuga eta tomateak erabiltzea komeni da. Edonola ere, ohitura onak ez dira galdu behar, eta otordu azkar eta osasungarri horiek eginda ere, saiatu behar da mahaira ere esertzen, egunean bitan, gutxienez.

Udan bero gutxiago egiten duenez, gorputzak kaloria gutxiago eskatzen al dizkigu? Ez, gorputz-tenperatura ia ez da aldatzen. Arinago senti gaitetzke, arropa bera ere arinagoa delako edo aire zabalean denbora gehiago ematen dugulako, baina horrek ez du esan nahi kaloria gutxiago behar ditugunik.

“Buffet erako gosariak lagundu egin dezake ikusten zeinen ona izan daitekeen eguneko lehen otorduari denbora gehixeago eskaintzea”

Udan, hala ere, energia gehiago gastatzen dugu, oro har; horrek ekar ote dezake gehiago jan beharra? Udako zenbait astetan, baztertu egiten dugu urte guztiko jarrera sedentarioa, baina horrek ez du esan nahi kaloria gehiago gastatzen dugula. Norberak jakingo du ongien bere buruaren berri. Berriz diot autoa etxean utzi eta, eguraldi ona lagun, oinez abiatzen denak, edo paseo luzeek ematen duten plazera aurkitzen duenak, aukera izango duela ohitura aktiboak bereganatzeko, eta gerta daiteke denboraren finkatuz joatea.

Zer egin behar da egunean bost errazio fruta eta berdura jatera iristeko... Hori da kontua. Denok ohartzen gara aste gutxi batzuetan izaten dela gerezak jateko aukera, edo udare urtsuak, edo aran berdeak, eta horrek are gustagarriago egiten ditu. Sasoiko elikagaiak dira, modu onean egoten direnak, eta ugari ematen dituzte ura eta herdoilaren aurkako substantziak. Are gehiago: udako fruta gorri bat jogurt batekin nahasi, eta fruitu lehor batzuk eta labore batzuk erantsita, afari freskagarri, arin eta digestio-lagungarria egingo genuke.

Ohiko bazkariaren ordez, hondartzan mokadutxo arin bat egin badugu, komeni al da afari sendoagoa egitea? Hobe da ohi baino gehiago askaltzea, eta afari arina egitea; hobeki lo egiten da, eta gosalduek ere bai.

Plater bakarra jateko ohitura aski hedatua dago udan. Egokiak dira edo ordu gutxiren buruan gosetzeko baino ez dute balio? Bai udan eta bai neguan, aukera osasungarria da, baina postrerako, fruta edo fruitu lehorrak gehitu behar dira. Ez da ezer gertatzen hiru orduren buruan berriz gosetzen bagara, tarte hori igaro behar baitu

otordu batetik bestera. Dena den, agian ongi zehaztu beharko da zer den plater bakarra: ez da elikagai jakin baten errazio bakarra jatea, ezpada zenbait elikagai konbinatzea, errazioak handitu gabe.

Dietak lagun dezake bero-kolpeei aurre hartzen? Bai, hidratatu egin behar da, urarekin, frutekin, azenario eta erre-fautxoekin. Plateri eta menui kolorea ematea, hori da kontua. Barazki-entsalada bat, mazedonia bat izozkiarekin... aukera freskagarriak dira biak ere, eta freskatzeko gain, hidratatu ere egiten dute, jakina.

Eta bero-kolpe baten ondorengo orduetan, nola egokitu behar da dieta? Ikusi egin behar da zerk eragin duen eta zer ondorio izan dituen, baina tentsio-beheraldi bat bada edo azukre mailetan gorabeherak gertatu badira, ura erabili behar da beti hidratatzeko, nahiz eta ez izan egarririk.

Adineko jendeari gertatzen zaio hori, egarririk ez sentitzea, alegia. Edata eman behar zaie, edo ikusarazi behar zaie oso garrantzitsua dela ura edatea. Adinean aurrera egin ahala, maila guztietan zahartzen gara, eta alertamekanismoak ere herdoildu egiten dira; horrexegatik uzten diogu egarrira sentitzeari. Helburu jakin bat ezarrita, errazagoa da: botila bat ur egunean, beti leku berean jarria. Horrela egin da, norberak errazago kontrolatzen du, eta besteek ere bai. Adineko pertsonen zapora gozoa gustatzen zaienez, udan aukera ona izan liteke ura limoi eta azukre pixka batekin jartzea, gozoki gisa, baina ura baztertu gabe, urak izan behar du-eta beti baliabide nagusia.

Eman al daiteke gehienezko neurri bat? Helduentzat, aski eta sobera da bi litro ur inguru edatea. Freskagarriez ari



bagara, hobe da azukrerik gabeak hautatzea, eta egunean bat baino gehiago ez edatea. Gainera, ez dugu ahaztu behar udako baratzea, aukera asko ematen ditu-eta zukuak egiteko, berdukin bezala frutekin, eta krema hotzak, gazpatxoak...

Izozkiak izaten dira udako tentagarririk handienak. Haur batek, adibidez, zenbat jan ditzake? Haur batek egunean izozki bat jan dezake, arazorik gabe, eta egokia litzateke esneki edo postre krematsuen ordez hartzea, flanen edo arrautzesneen ordez, adibidez, baina inoiz ez frutaren lekuan. Izozkiak osasungarriak dira, baina neurrian hartuta eta funtzio jakin batekin. Izotz azukredunegaz egindako poloak, berriz, freskagarrien antzekoak dira, eta halarikotzat har ditzakegu.

Eta izozkiak ligh erakoak badira? Arauak esaten du, light izateko, % 33 murriztu behar zaizkiela gantza eta azukreak; horrek balio dezake zenbait pertsonarentzat, pisua kontrolatzeko eta ongi sentitzeko. Baina beti gogoan izan behar da hori ez dela aitzakia bat, behar ez den zerbait jateko.

Nahiko ohikoa izaten da afaritan fruta soilik jatea... Jokabide ona da askari sendoak egiten dituztenentzat, edo eguneko otordu orekatzaile gisa afaria erabiltzen dutenentzat. Eguerdian gehiegikeriaren bat egin bada, afaria izan daiteke arina, edo arratsaldeko zazpietan afaltzea nahiago duenak, arroza eta arraina, adibidez, edo oilasko sandwich bat errukularekin, aski luke eguneko azken otordua fruta ale pare batekin egitea. Ongi dago hori.

Behin eta berriz esaten da udan kontu handia eduki behar dela arrautzaz eginda dauden jakiekin; berdin gertatzen al da elikagai gordinekin ere? Elikadura arloko segurtasunean, eskuak ongi garbitzea da neurririk onena. Hori bezain erraza da. Gero, beti bezala, garbitu egin behar dira elikagaiak ere, lanerako erabiliko diren gainazalak eta sukaldeko tresnak.