

Dieta osasungarriaren zutabeak

Ez dago dieta egokiagorik Mediterraneoko dietaren oinarriak errespetatzen dituen baina



Gaur egun inork ez du zalantzan jartzen Mediterraneoko dieta osasungarria dela oso eta onura handiak dakartzala nutrizioari dagokionez. Bizimodu eta kultura baten adierazlea izateaz gain, osasuntsu egoteko berme aparta ere bada. Horregatik guztiagatik, Gizateriaren Ondare Ez-Material izendatu zuen Unescok 2011. urtean. Dieta horren ezaugarri mesedegarrien berri Ancel Keys doktoreak eman zuen lehenbizikoz, 50eko hamarkadan. Mediterraneoren inguruko herriek elikatze-ko zituzten ohiturek ikertzaileen arreta erakarri zuen, ohartu baitziren, herri horietan askoz eragin apalagoa zutela bihotzeko eritasunek Europa iparraldean baino. Honako hauek dira dieta horren ezinbesteko hamar elikagaiak.

┃ **OLIBA-OLIO BIRJINA ESTRA.** Ugari ematen ditu gantz azido monosaturatugabeak (azido oleikoak), E bitamina eta fitosterolak (konposatu kardiobabesleak dira). PREDIMED (Prebentzioa Mediterraneoko Dietarekin) azterketaren lehenbiziko emaitzek erakutsi zuten, zenbat eta gehiago hartu oli-ba-olio birjina estra eta intxaurrek, hainbat eta gehiago murrizten dela

presio sistolikoa, kolesterola eta triglizeridoak, eta ugaritu egiten dela kolesterol ona (HDL).

┃ **BARATXURIAK ETA TIPULAK.** Barazki horiek herdoilaren aurkako gai ugari dituzte, flabonoideak eta konposatu sufredunak, adibidez, eta horiek egiten dituzte hain osasungarri. Konposatu horiek mesedegarriak dira arnasbideetako infekzioei aurre egiteko (hotzeria eta bronkitisa, esaterako), eta asma-arentzat ere bai, lagundu egiten baitute karkaxak botatzen eta hanturen aurka egiten. Baratxuri mota bat, morea, zenbait ikerketatarako erabili izan dute, *Helicobacter pylori* bakterioa inhibituzko gaitasuna duela eta; bakterio hori da ultzera gastroduodenalen eta minbizi gastrikoaren eragile nagusia.

┃ **OSOKO ARROZA.** Zerealak zenbat eta finduagoak izan, orduan eta mesede txikiagoa egiten diote bihotz-hodien osasunari. Horra hor beste arrazoi bat osoko zerealen alde egiteko. Zerealen sailean, osoko arroza elikagai osatua da benetan, eta benetan aintzat hartzekoa da eguneroko

otorduak egiteko, bai plater nagusi gisa, bai guarnizio gisa, bai lekaleak laguntzeko eta bai gosarrietan edo otordu arteko mokadutxoetan osagai nagusi gisa erabiltzeko ere (arrozenea, fruitu lehorrak eta patsak, barra-txo energetikoak...).

┃ **BROKOLIA.** Berdura gurutzedunak maizago jateak (brokolia, aza, Bruselako azak, berroak...) murriztu egiten du zenbait minbizi mota izateko arriskua, besteren artean biriketakoak, ugari izaten baititu isotiozianatoak, herdoilaren aurka egiteko ahalmen handia duten konposatuak. Horietako bat, sulfurafanoa, ugari izaten du brokoliak, eta saio klinikoek erakutsi dute minbiziaren aurka egiteko gaitasuna duela.

┃ **GARBANTZUAK.** Landare-jatorriko proteina ugari dituzte garbantzuak, eta, aldiz, kolesterolik eta gantz saturaturik ez batere; hori dela eta, ezin hobeak dira haragien ordeztzeko izateko proteina-iturri gisa. Gainera, zuntza eta zenbait fitokimiko ere badituzte (lektinak, saponinak, isoflabinak), zeinak lagundu egiten baitute kolesterola ongi erregulatzen (gutxiago

xurgatu eta gehiago desagerrarazi), eta murriztu aterosklerosia izateko arriskua eta bihotz-hodietako edo garun-hodietako istripuak izateko. Lekaleak eta zerealak konbinatuta (arroza, fideoak, kuskusa...), bermatu egiten da kalitate handiko proteinak hartuko ditugula ohiko haragi errazioa jan gabe ere.

┃ **GRANADA.** Fruta honek herdoilaren eta hanturen aurka egiten duten substantzia ugari biltzen ditu: antozianoak, polifenolak (elagitaninoak tartean) eta punikalagina. Ikerketek adierazten dutenez, zuku eginda dagoenean gertatzen da onuragarriena granada: konposaturik konplexuenak sinpleagoetan apurtzen dira, eta bioerabilgarriagoak gertatzen dira. Hesteetako florak eraldatu egiten ditu eta aktiboago diren beste batzuk sortzen ditu, zeinak gai izaten baitira zelula minbizidunen hazkunde mantsotzeko prostatako minbizian.

┃ **SAGARRA.** Askotariko fitokimikoak dituela ikusi da: azido hidroxizina-mikoak, dihidrokalkonak, flabonoideak (kerzetina eta glukosidoak), katekinak eta prozianidinak. Kon-

posatu horietako zenbaiten eragin sinergikoa mesedegarria da diabetesaren tratamendu dietetikoarentzat, eta ez nutrizioaren ikuspegitik soilik. Sagar mota asko daude, eta sukaldetan ere hainbat eratarata presta daitezke; horrek aukera ematen du nahasmentu bakoitzari ongien doakiona hautatzeko: gastritisarentzat eta ultzerentzat, erreta edo egosita; beherakoarentzat, konpotan; idorre-riarentzat, gordinik.

┃ **INTXAURRAK.** Ugari ematen dituzte fitosterolak eta azido alfa-linolenikoa, zeina organismoak omega-3 bihurtzen baitu (bi konposatuek murriztu egiten dute kolesterola). Egunean 4-6 intxaurrek (30-35 gramo) osasungarria da bihotzarentzat, eta kopuru horretan ez dio eragiten pisuari; izatekotan ere, lagundu egiten du erregulatzen: zuntz ugari duenez, arindu egiten du gosea. Gainera, berriki egin diren ikerketek frogatu dute intxaurrek maiz janda hobetu egiten dela lan-memoria, arrazoiketari eta ulermenari atxikia dagoen hori, eta Alzheimerren prebentzioan, babesteko zeregina ezartzen diete fruitu horien antioxidatzaileei.

┃ **SARDINAK.** Arrain urdina da, ugari ematen dituen omega-3 gantz azidoak, zeinak eragin kardiobabesleak baitute: murriztu egiten dituzte triglizerido plasmaticoak, handitu egiten dute arterien basodilatazioa, eta apaldu tronbosi arriskua eta arteria-tentsioa pairatzeko. Gantz horiek funtsezkoak dira haurtzaroan, haurdunaldian eta edoskitze-aldian, zeregin estrukturala edo egiturazkoa baitute garunaren eta ikusmenaren garapenean. Arrain urdin txikiak onura horiek guztiak dakartzate, eta, gainera, handiek baino gutxiago izaten dituzte merkurioa eta beste metal astun batzuk.

┃ **AZENARIOA.** Betakarotenoa modu naturalean ematen duen elikagai oparoena. Bitamina hori ezinbestekoa da immunitate-sistemaren funtzioan eta mukosen nutrizioan, eta horregatik da ona azenarioa jatea ezatarria minduta dagoenean, ahoan zauriak daudenean eta infekzioak maiz agertzen direnean. Laranja koloreko beste barazki eta frutek ere ugari ematen dute bitamina hori.