

“‘Slow food’ janaria egokia da, norberak pentsatu egiten duelako une horretan zer jaten ari den eta gehiago zaintzen duelako elikadura”

Leandro Plaza

Bihotzaren Espainiako Fundazioko lehendakaria

Haur askok eta askok behar baino pisu gehiago daukate. Espainiako Estatuan, adibidez, haurren % 30 baino gehiago daude egoera horretan, eta datuak hain kezagarriak izanik, honako helburu hau jarri du Bihotzaren Espainiako Fundazioak (FEC): ongi jaten erakustea haurrei. Eta haurrengan eragiteko, gurasoekin lan egin beharra dago. Leandro Plaza doktorearen iritziz, etxetik hasten da elikadura orekatu eta osasungarria. Hori da lehenbiziko urratsa gure bizitza-kalitatea eta gure seme-alabena hobetzeko.

Ohartzen al gara elikadura zein garrantzitsua den osasuna zaintzeko? Herritarrak nahiko informatuta daude. Ia denek badakite zein garrantzitsua den elikadura osasungarria, orekatua eta, ondorioz, kardio-osasungarria egitea. Arazoa hau da orain: nola lortu jakitetik egitera pasatzea. Jakin badakigun hori zuzenean gauzatzea da erronka. Adibidez, etxean, gurasoen eta seme-alaben artean. Kontua ez da seme-alabak elikatzea, dieta osasungarria egiten erakustea baizik. Haurrek ikasten badute zein diren elikagai egokiak, horiek hautatzeko berezko joera izango dute bizitzan.

Baina elikadura osasungarria egitea gero eta garestiagoa da... Ez beti. Krisi testuinguru honetan, zorionez, hortxe daukagu patata. Karbohidrato ezin egokiagoa da, oso merkea eta gauza askotarako erabil daitekeena. Oliba-olioa ere badugu, osagai osasungarri eta eskuragarria. Fruten eta berduren kasuan, sasoiari sasoikoa jatea da sekretua. Modu osasungarrian jan eta aurreztu

nahi badugu, sasoiko frutak eta berdurak hautatzea da onena. Osasunari komeni zaiona eta sakelari komeni zaiona elkartu behar dira. Oreka bat da.

Orduan, diru gutxirekin ere egin liteke menu osasungarri bat? Bai. Badira oso elikagai merkeak, arroza, patata eta ogia, adibidez. Animalia-jatorriko proteinaren bat jar dezakezu edo, are hobeki, landare-jatorrikoa. Lekaleak oso osasungarriak eta merkeak dira. Horrekin eta fruta atal batekin, elikadura nahiko osasungarria egingo duzu. Ez da haragia eta arraina egunero jan beharrik.

'Slow food' esamoldeak zer adierazten du, elikagaiak lasai eta denbora hartuz prestatu behar direla edo jateko unean patxadaz gozatu behar dela? Bi gauzak, baina, batez ere, mantsoago jateko aukeraz ari da. 'Fast food' mota bati kontrajartzen zaio, janari zati txiki-txiki kaloria eta gantz gehiegi dituen horri. Jendeak ia zutik hartzen dituen elikagaiak dira, oinez doala, lantokian dagoela edo parkean. 'Slow food' esamoldearen proposamenak adierazi nahi du aire zabalean elikadura osasungarria ere egin daitekeela, baina gauzak lasaiago hartuz. Bistan da parkean inork ez duela arraina jango, baina fruitu lehorrak bai, jan daitezke, eta horiek eskaintzen dituzten omega 3 gantz azidoak hartu. Hau da, sortzaileak izan beharra dago, eta ordeko osasungarriak bilatu behar zaizkie oso egokiak ez diren jakiei.

Janari lasterra ezin al da izan osasungarria? Izan daiteke, bai. Zuk jan ditzakezu intxaur batzuk azkar samar, eta, hala ere, elikagai bikainak hartzen

ari zara. Txartzat jotzen den 'fast food' a izango litzateke etxean jatea galarazten dizuna, jateke batean esertzeko denbora kentzen dizuna edo bulegoan bertan egiten duzun otordua, baina janari laster guztiak ez du zertan txarra izan. Besterik da azkartasunak itomena eragitea eta itomenak estresa sortzea. Oro har, bizimodu erlaxatu eta lasaiak –baita jateko orduan ere– uxatu egiten du estresa, eta hori ona da.

'Slow food' mugimendua elitista al da? Nik esango nuke guztiok eduki beharreko *desideratum* bat dela. Janari mota hori egokia da bi gauza on dituelako berekin. Lehenbizikoa, mantso eta lasai jatez denez, norberak pentsatu egiten duela zer jaten ari den une horretan eta, ondorioz, elikadura osasungarriagoa egiten duela. Eta bigarrena, errutina une batez alboratzeko aukera ematen dizula. Lasai egoteko tarte bat da, laneko estresa arintzen duena, nolabait. Bata eta bestea elkartzen dituzu. Zortzi edo bederatzi orduko lanegun gogor baten ondoren, gauzarik onena litzateke etxera iritsi eta zera esatea: "Beno, eser gaitezen, hitz egitera eta elikagai askotarikoak hartzera". Beti da hobea errazio desberdinak jatea kopuru txiki-txiki, horrela kaloria gutxiago hartzen delako eta hobeki egiten delako digestioa.

Zenbaitetik dio 'slow food' janaria moda bat dela eta pasatuko dela... Agian, terminoa modan egongo da, baina oso ongi asmatua dago. Medikuoien oso ongi etorri zaigu jendea ohartarazteko osasuna zaindu egin behar dela. Eta gai hori ez da pasatuko den horietakoa.

➤ www.consumer.es

