

OSASUNA · ELIKADURA



Txikitatik hasi behar da osasuntsu jaten. Denetik eta neurrian jatea da garrantzitsuena. ANDONI CANELLADA / ARCAZI PRESS

Osasuntsu elikatuz



Behar nutritiboak asetzen dituen dieta egitea ezinbestekoa da osasuntsu egoteko

ARANTXA LORENZO

Elikaduraz ariko gara hamabostero tartetxo honetan. Hainbat janariaren ezaugarriak aztertuz, modu osasuntsuan elikatzeko aholku praktikoak eta errazak eskaini nahi ditugu. Irakurleek janari eta elikagaien inguruan dituzten kezka eta zalantzak argitzea izango da gure helburu nagusia.

Norberaren behar nutritibo guztiak bere neurri jakinean asetzen dituen elikadura da osasuntsua. Elikadura desegokia ematen da

■ DIETA OSASUNTUUA

Janaria	Maiztasuna	Kantitatea
Ogia	Egunero	Barra laurdena-oso
	(kirolaren arabera)	
Laboreak	Egunero	2-5 koilarakada
Arroza	Astean behin edo bi aldiz	Platerkada bat
Pasta	Astean behin edo bi aldiz	Platerkada bat
Patatak	Egosiak egunero	
	Frijituak astean 2-4 aldiz	
Azukrea, kakao edaria...	Egunero	5-8 koilara
Olio	Egunero	3 koilarakada inguru
Gozoak (gozokiak...)	Astean bi aldiz gehienez	
Haragia	Astean 3-4 aldiz	150-250g artean
Arraina	Astean 3-4 aldiz	150-250g artean
Arroza	Astean 3-5 aldiz	Aldiko bat
Lekaleak	Astean 2-4 aldiz	2-3 burruntzailakada
Hestebeateak	Astean 4 aldiz gehienez	30-50g artean
Frutak	Astean 2-4 aldiz	Kirolaren arabera
Esne eta esnekiak	Egunero	2-3 helduak; 3-4 haur-gazteak
Barazkiak/Entsalada	Egunero	2-3 burruntzailakada
Fruta	Egunero	2-4 ale

orokorrean nahiz janari konkretu batzuetatik gehiegi edo gutxiegi jateagatik, edo otorduetan orden falta bateagatik. Horrek kalteak eragiten ditu osasun fisiko eta psikikoan.

Dieta edo eguneroko menua pertsona bakoitzaren osasun eta bizi ezaugarrietara egokitu behar duen arren, elikadura osasuntsua izateko badira jarraitu beharreko oinarriko arau batzuk. Geropraktikan ikusiko badugu ere, teoriaran oinarrituko kontzeptu teoriko batzuk edukitzea ezinbestekoa da praktika behar bezala ulertzeko —hiru ezaugarri hauek betetzen dituen dieta da osasuntsua eta egokia.

1. Pertsonaren energia beharrak zuzen asetzea: adina, sexua, pisua, altuera eta egiten duen ariketaren arabera kalkulatzan

da. Pertsona batetik bestera aldatzen da.

2. Oreaktua izatea. Hiru baldintza hauek bete behar ditu dieta orekatuak:

■ **Egunero behar dugun energiaren %45-50 karbohidrato konplexuetatik eratorria izatea.** Horien funtzio nagusia energia eskaintzea da (4 Kcal/g), eta batez ere ogian, laboreetan, patatan, arrozean eta pastan aurkitzen dira. Energiaren %5-10 soilik karbohidrato edo gluzido sinpleetatik eratorria izaten da, hau da, azukrea, eztia, irina, gozokiak, opilen azukrea...

■ **Egunero behar dugun energiaren %25-30 koipeetatik eratorria izatea.** Horien zeregin nagusia ere energetikoa da (9 Kcal/g). Koipe asegabeak aseak baino osasungarriagoak dira gorputzerako. Asegabeen proportzioa 3tik 2 izatea gomendatzen

da. Asegabeak barazki eta arrainen koipeak dira, olioak (oliba, girasola, artoa...), ahuakateondoa, olibak, eta fruitu lehor koipeak (intxaurrak, urrak, almendrak...). Barazki koipeetan koko eta palma olioak dira salbuespenak; izan ere, koipe aseetan aberatsak dira. Gure sukaldeetan ohikoak ez diren arren, gozogintzan —donutsak, palmerak— izugarri erabiltzen dira. Koipe aseak arrainean ez ezik, gainontzeko animalia jatorriko produktuak ere aurkitzen dira: esnekietan, haragian eta arrautzetan.

■ **Egunero behar dugun energiaren %10-20 proteinetatik eratorria izatea.** Haurren kasuan %20 izan daiteke, hazte garaian proteina beharrak handiagoak direlako. Helduek nahikoa dute %10-15. Proteinek energia eskaintzen badute ere (4 Kcal/g), haien funtzio nagusiak ehunak etengabe berritzea da. Hala, haurren hazkundean hartzen dute parte. Animalia jatorriko produktu guztiek —haragiak, arrainak, arrautzak eta esnekiek— proteina osoak dituzte gorputzerako. Horien artean arrautzek dute proteina motarik hoberena. Barazki jatorrikoetan sojak dituzte proteina osoak, eta baita gainontzeko lekeak ere (baba beltzak, dilistak, txitxirioak eta babarrunak) laboreekin nahasten baditugu. Barazkiek eta frutak oso proteina gutxi dute.

3. Gorputzeko gatz mineral (kalzioa, fosforoa, burdina, iodoa,

Oreaktua izateaz gain, proteina, gatz mineral eta bitamina beharrak ase behar ditu dietak

Haurren proteina beharra helduena baino handiagoa da, proteinek hazkundean hartzen baitute parte

Odol pikoak ditut, eta lagun batek lore esentzien terapia horretarako oso ona dela esan dit.

Haurdun nagoela kontuan hartuta, erabil al dezaket terapia hori?

Miren Arteaga

GALDEZKA

Zure lagunak ondo esan bezala lore esentzien terapia oso egokia da odol pikoak, hemorroideak sendatzeko. Gainera, haurdun egon arren arazorik gabe erabil dezakezu. Kontuan izan lore esentzien terapia akupuntura, homeopatia eta kromoterapiaren antzera medikuntza energetikoaren barruan dagoela. Erabiltzen diren substantziek ez dizute kalterik egingo ez zuri ezta umeari ere. Haurren artean, gainera, oso emaitza onak izan ditu lore esentzien terapia.

Garrantzitsuena terapia behar bezala ezagutzen eta erabiltzen duen aditu bat aurkitzea da. Odol pikoetarako erabiltzen dira tantak eta homeopatia oinarria duten kremak. Hauek dira gehien erabiltzen diren esentziak: uso-belarra (*agrimonia eupatoria*), berbera (*berberis officinalis*), zumartxuria (*populus alba*), mahatsondoa (*vitis vinifera*) eta intxaurrendoa (*juglans regia*). Horiekin batera, gaixo bakoitzaren arabera esentziak erabiliko dira.

Uso-belarrak eta zumartxuriak mina arintzen laguntzen du. Hantura jaisteko balio du berbenak. Eta odol jarria izanez gero, berriz, intxaurrendoa eta mahatsondoa gehitu behar da.

■ EUSEBIO GONZALEZ

zinka...) eta bitamina beharra (uretan solbagarriak: C bitamina eta B taldea; eta koipeetan disolbagarriak: A, D, E eta K) asetzea: gatz mineral eta bitaminek ez dute energiari eskaintzen, baina ezinbestekoa dira gure gorputzaren osaketa eta funtzionamendu egokirako. Zenbait janaritan topatzen ditugu, eta hori horrela izanik oso garrantzitsua da gure dieta askotarikoa izatea. Denetik jan behar da, jarraian praktikan azaltzen diren maiztasun eta neurri jakinetan. Aipatutako guztiaz gainera, egunero 25-30 gramo zuntz hartzea gomendatzen da, hesteetarako osasungarria baita. Frutak, barazkiek, ogiak eta ale osoak laboreak zuntz asko dute.

Aipatutako hiru baldintza horiek praktikan bete ahal izateko, ahal den neurrian, taulako gomendioak jarraitzea aholkatzen da. On egin!



ERROTA
HORTZ KLINIKA

ZURE AHO OSASUNAREN ZAINTZAILEAK

Julian Apraiz, 1
01012 GASTEIZ
Tel.: 945 21 33 90
errotadental@euskalnet.net