

GABONETAKO JANKADAK

Eguberrietako otorduez gozatzeko eta indigestioak saihesteko bost aholku

📁 OSASUNA / UOC

Gauza jakina da Gabonetan gehiegi jaten dugula, eta osasungarriak ez diren edari eta postreen kontsumoa ere asko igotzen da egunotan. Hortik ihes egitea zaila da, baina badira gako batzuk otordu horien ondorena samurtu dezaketenak. Universitat Oberta de Catalunya-ko adituek bost gako nabarmendu dituzte.

Bazkariak eta afariak dira familiako eta bestelako bilkuren ardatza abenduko jaietan.

Baina gehiegizkoak ere badira, kalorietan eta gluzemian altuak, eta horrek azidotasuna, urdaileko ondoeza, indigestioak eta pisua hartzea eragin ditzake. Larrialdietako Medikuntzako Espainiako Elkartearen (SEMES) arabera, larrialdietara egindako bisitak % 7ra igotzen dira Gabonetako jaietan, elikadura-intoxikazioengatik eta digestio-arazoengatik, janaria eta edaria gehiegi kontsumitzeagatik, besteak beste. Eta *American Heart Association* erakundearen ikerketa baten arabera, estatubatuarren ia % 80k elikadura osasungarriko ohiturak alde batera uzten ditu eta % 45ek Gabonetan ariketa fisikoa egi-teari uzten dio.

«Garrantzitsua da Gabonetako janariaz damurik gabe gozatzea. Digestio astunak minimizatzeko hainbat estrategia daude, hala nola ohiko otorduak errespetatzea eta festetan ere bizimodu aktiboa mantentzea», gomendatzen du Mireia Obon-Santacana nutrizioan adituak, Universitat Oberta de Catalunya-ko (UOC) Osasun Zientzietako Ikaskete-

tako irakasle laguntzaileak. Gabonetako janarien digestio astunak saihesteko zenbait aholku eman ditu:

1. MAHAIRA GOSEZ EZ IRISTEA

Akats ohikoenetako bat da aldez aurreko «otorduak saltatzear», bazkari edo afari nagusia baino lehen, urdailean «lekua izateko». Hala ere, Mireia Obon-Santacananaren ustez garrantzitsua da oso gosetuta ez iristea, gosaria bezalako otorduak errespetatuz. Ez da jatordurik saltatu behar. Ikerketek diotenez, janariak saltatzear elikadura-portaera ez osasungarriak eragin ditzake, hala nola gehiegizko janaldiak, ondoez gastrointestinala edo dispepsia.

2. ELIKAGAI BAKOITZAREN

PROPORTZIOAK KONTUAN HARTZEA

Plater erdia barazkiz eta fruta pixka batez beteta, laurden bat karbohidrato osasungarrieekin (integralak) eta bestea kalitatezko proteinarekin (arraina, hegaztiak, lekaleak, fruitu lehorrak). Gomendio hori beti jarraitu beharko litzateke, oinarrizko nutrizio-hezkuntza baten parte baita, eta Harvardeko "Osasungarri Jateko Platera" gidan oinarrituta dago, funtsezkoa elikadura ahalik eta orekatuena izan dadin. Beti egon behar da barazkiren bat, hala

nola entsaladak, kremak, brotxetak edo barazki-tinbalak.

Postreei dagokienez, UOC-eko aditu eta nutrizionistak gomendatzen du lehenik motutako fruta hartzea, hala nola anana edo papaia, digestioan lagunduko duena, gozoki tipikoak kontsumitu aurretik, goxoki gutizia murrizteko.

3. LASAI JAN, ONDO MURTXIKATU

Gomendagarria da Gabonetako bazkariaren denbora familiakoekin eta lagunekin partekatzea. Obon-Santacanak nabarmentzen duenez, janaria ondo murtxikatzeak eta plateren arteko denbora berriketarako aprobetxatzeak burmuinera asetasun-seinaleak iristeko denbora emango du, apetitua inhibitzen duten eta traktu gastrointestinalak jariatzen dituen hormonei esker.

4. SAIHESTU ALKOHOLA URDAILA HUTSIK DAGOELA

Xurgatze-abiadura handitzeaz gain, urdaila hutsik dagoela edateak gosea areagotzen du. Gainera, edari alkoholodunek digestioa moteltzen dute eta digestio astunak eragiten dituzte; beraz, edari horien kontsumoak mugatua izan behar du. Digestioa hobetzeko edaririk onena ura da, funtsezkoa baita alkoholaren efektuei aurre egiteko, hala nola deshidratazioari eta hesteen erregulartasunari laguntzen dion maila hidrikoari eusteko. Ura- ren kontsumoa dieta osasungarri batean integratuta egon behar da, ez bakarrik data hauetan. Eta freskagarrien nahia badago, konbutxa aukera ona da probiotikoetan eta antioxidatzaileetan aberatsa delako, baina tentuz, alkohola-

Bazkariak eta afariak dira familiako eta bestelako bilkuren ardatza abenduko jaietan.
GETTY IMAGES



ELIKAGAI KALORIKOENAK SAIHESTU EDO MODERATU

ren, gasaren eta azukreen arrastoak dituelako.

5. OTORDU OSTEKO ATSEDEN «AKTIBOA»

Bazkalostean mugitu egin behar da. Eguraldiak laguntzen badu, ibilaldi arin bat egitera irtetea da digestio-sistemari laguntzeko modurik onenetako bat. Etxean haurrak badaude, hurrekin jolastea jarduera gomendagarria da. Frankfurteko Goethe Unibertsitateko ikerketek diotenez, janarien ondoren ibiltzeak eragin oso onuragarria du prandio osteko hipergluzemian, heste-mugikortasuna hobetzen du eta astuntasun-sentsazioa murrizten du. Murrizketa gluzemikoa askoz eraginkorragoa da ariketa fisikoa janarien ondoren egiten denean, janarien aurretik egiten denean baino.

UOCeko irakasleak gogorarazi du Gabonetako otorduak, batez ere, oso kalorikoak direla. «Garrantzitsua da haietaz gozatzen ikastea, denetarik janez, baina neurrian. Jaki batzuek kalte egiten digutela jakinez gero, kantitateak murrizten saiatu behar dugu», gomendatzen du Obonek. Onena da elikagai oso koipetsuak edo koipe gehiegirekin prestatutakoak saihestea, alkohol gehiegi ez edatea eta hartzen den postre kantitateaz jabetzea.

Aldez aurretik jakin behar da pisutasun- edo indigestio-arazo errepikakorrek eragiten dituen patologiarene bat dagoen. Kasu horretan, zure diagnostikoaren ondoriozko gomendioei jarraitu behar zaie, eta kontu handiz ibili alergietan edo intolerantzietan. Adibidez, norbaitek uste badu laktosarekiko intolerantea dela, zalantzaren aurrean onena elikagai hori ekiditea da. Gonbidatua izanez gero, jankideak intolerantziarako edo alergiarako egokiak diren postreak eramatea da beste aukera bat. Ezin bada, gomendagarriena ahalik eta gutxien prozesatutako elikagaiak lehenestea da, kutsadura gurutzatuak edo ezkutuko osagaiak saihesteko.

Ohitura horiek hartzeak Gabonetako janariez modu orekatuan gozatzea eta festetan elikadura osasungarria mantentzea ekarriko du.



Plater erdia barazkiz eta
frutaz beteta, laurden bat
karbohidrato
osasungarriekin
(integralak) eta bestea
kalitatezko proteinarekin
(arraina, hegaztiak,
lekaleak, fruitu lehorrak).
Gomendio hori beti jarraitu
beharko litzateke.
GETTY IMAGES

ZER EGIN JANALDI BATEN ONDOREN DIGESTIOA EZ BADA BEHALAKOA

Kontraindikaziorik ez badago, digestio-infusioak (adibidez, kamamila, jengibrea, hierbaluisa edo prestakin espezifikokoak) lagungarri izan daitezke digestioa egiteko. Nolanahi ere, janaldiak saltatzea saihestu behar da. Bazkari oparo baten ondoren, hobe da afari arin bat aukeratzea barau egin beharrean. Egokiena jogurt-bol bat hartzea da, probiotikoetan aberatsa, frutarekin, ahal dela anana, bromelina duena, edo papaia, papaina duena, digestioan laguntzen duten bi substantzia. Aukera afari bero bat bada, fruitu lehorren bat duen barazki kontsome bat da gomendagarriena.

Berriro ere, ariketa fisikoak hobeto sentitzen eta hesteen mugikortasunean lagunduko du. Mireia Obon-Santacana adituak azpimarratu du ez dela beharrezkoa HIIT bat egitea (intentsitate handiko tarteen entrenamendua), baina bai

ibilaldi arin bat egitea sedentarismoa saihesteko.

Nutrizionistak Gabonetako errezeta tradizionalak osasungarriago egiteko sekretu batzuk ere partekatu ditu. Adibidez, bexamela bezalako saltsak esne gaingabetuarekin presta daitezke; frijitzerakoan, erabili beti oliba-olioa eta saihestu gurina; labea eta aire-frijigailua aukera onak dira zaporea mantentzeko, koipe kantitatea murriztuz, eta, horrela, olio ugari frijituak saihesten dira; gantz saturatuen ordez saturatu gabeak erabiltzeak hesteetako osasuna hobetu eta hantura murriztu dezake.

Eta kontuz hornigaiekin, ez dute zertan beti patatak edo arroza izan. Obonek nabarmendu duenez, badira beste karbohidrato osasungarriago batzuk zuntz asko dutelako, hala nola kinoa, arroz integrala edo barazkien humusa.

