

DIETA BELARJALEAK

I datzi labur honen birtartez amaigabeko eztabaidak sortzen dituzten dieta belarjaleen inguruan bi hitz esan nahi nituzke.

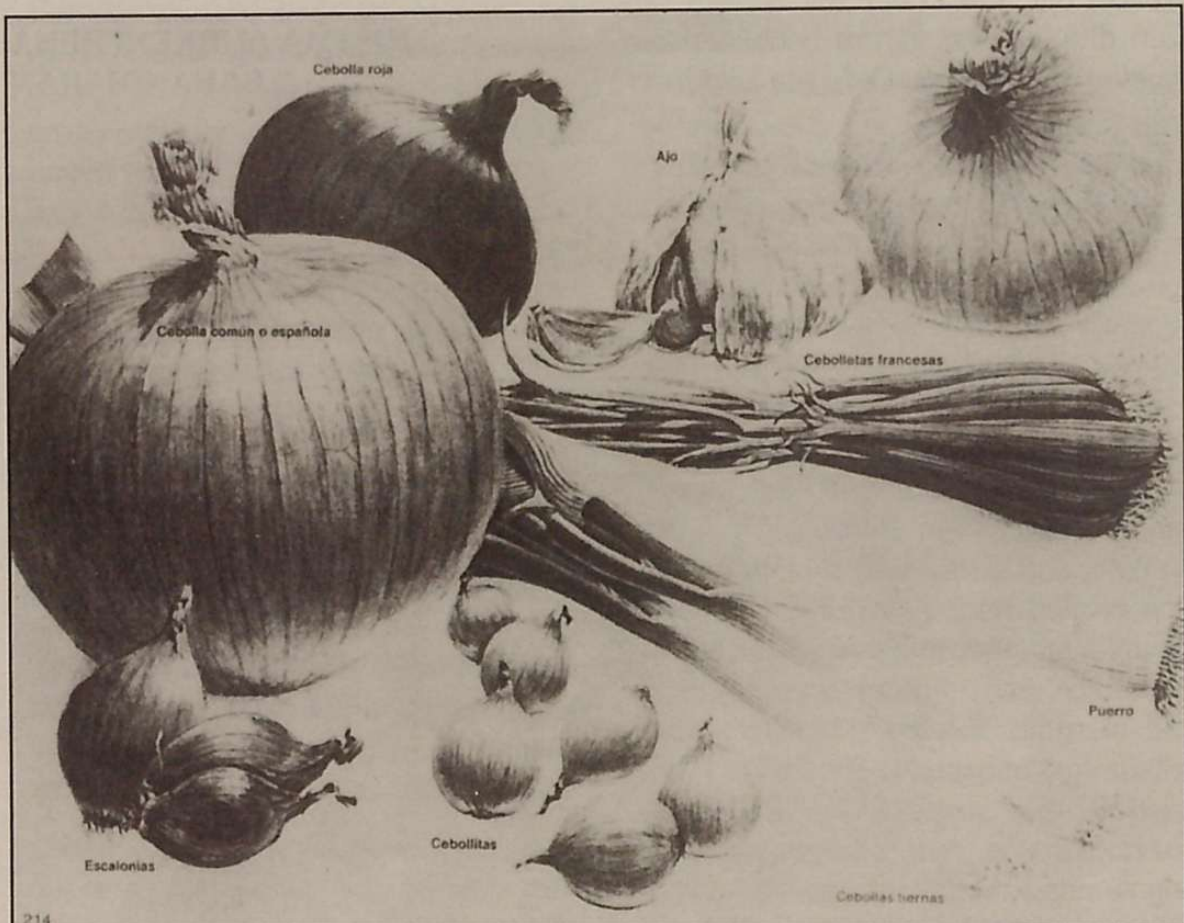
Bi dieta mota nagusi daude, barazkiak baino onartzen ez dituen, gainerako jaki guztiak baztertuz (Dieta bejetarianoa), eta barazkiez gain haragia baztertu arren arraultze eta esnekiak onartzen dituztenak (Dieta bejetarianoa).

Dieta bejetarianoa beste dietekin konparatuz eskeintzen duen energiaren aldetik oso urria da. Orohar dieta hauek ur kantitate handia daramate gure gorputzari, baina sortzen zaigun galdera hau da: Dieta hauek onak al dira?

Dieta hauek osa onak dira gure osasunarentzat baldin eta honen bitartez gu-

re beharrak asetzen baditugu. Hau da, esneki eta arraultzen laguntzaz —animali gantzak dituztenak— B eta D bitaminak eskuratuko ditugu eta oliba nahiz beste edozein hazitik ateratako olioak E bitamina erruz eskeiniko digu. Hau ikusita ezin esan dieta egoki batek bitamina hauek alde batera utzi ahal izango dituenik.

Hau esan arren, ez da egia dieta bejetarianoa batek lehentxeago aipatu ditugun bitaminak B,D,E guztiz ukatzen dizkigunik, ez horixe, barazkien bitartez bitamina hauek lor ditzakegu baina modu zailago batean. Hala nola, D bitamina karotenotik lortzen dugu eta sustantzia hau azenariotan dago baina ez da D bitamina bihurtuko hau jan ondoren eguzkia hartzen ez badugu. B bitamina bera



ere lortzeko arazoak izan ditugu, B1z batez ere, hau kokoa eta arroz nahiz ogi integralean topatzen bait da bereziki. Bitamina hau behar adina hartzen ez badugu liseriketa (digestio) arazoak izango ditugu.

Baina aipatu bitaminez gain burdin minerala bera ere nahiko urria da dieta hauetan —oso ugaria gibel, haragi gorri, hegaluze eta arrautzaren gorringoan— baldin eta sagarra eta kiwi ura behar adina hartzen ez baditugu.

Ez da egokia, hala ere, dilistek (lentejak) behar dugun adina burdin emango digutenik aski izatea. Dilistek burdin asko dute baina ferrika eran eta honek gaitzagoa egiten du ondoren heste meheak metabolizatzea.

Dieta hauek behar bezala ez jarraitzeak arrisku nabariak ditu aipatu ditugunez gain proteina gutxi hartuz gero artrosia eta bestelako gaitzak errazago sortzen bait dira —proteina ugari eskeintzen digute soja legamina, esnekiak, fruitu lehorrak, lekaziak, zerealak, barazkiak...—

Gainera barazkiek aminoazidoek haragiak baino askoz ere balore biologiko baxuagoa dute.

Hortaz, esan daiteke dieta guztiz bejetarianoekin bestelako jakirik hartu gabe eta ondo kontrolatu gabe denboraren poderioz arriskutsuak bihur daitezkeela memoria eta majinazioan kalteak eraginez. Dieta bejetarianoak —bestelako jakiak onartzen dituztenak— esneki eta arraultzez behar bezala osatuta osasunarentzat oso mesedegarriak dira, batik bat azido uriko behar den neurrian gordetzeko. Haragi jale amorratuei honelako dietak jarri ohi zaizkie urtean 2 edo 3 astetan.

IÑIGO ESNAOLA

