

Dieta mediterranea: pazienteentzako gomendioak

1. Jan berdura, hobe sasoikoa baldin bada, jatordu nagusi bakoitzean (bazkarian eta afarian).
2. Jan fruta-piez bat, hobe sasoikoa baldin bada, gosarian, bazkarian eta afarian.
3. Jan lekaleak, astean bitan.
4. Jan arraina, astean 5-6 aldiz, % 50ean arrain zuria (merlenka, zapoa, bakailaoa, oilarra, mihi-arraina edo lengoradua, perka, panga, urraburua...) eta beste % 50 arrain urdina (hegaluzea, sardinazarrak, izokina, hegalaburra, sardinak, berdela...). Ez ahaztu arraina 48 ordu lehenago izozten.
5. Ahal izanez gero, ez jan haragi gorriarik (txerrikoa, txahalkia, arkumea, idikia) astean behin baino gehiagotan eta hobe haragi zuriak jatea (hegaztiak, txerria, untzia...). Haragi gorrein artean, hobe txerrikietan giharra aukeratzea.
6. Erabili oliba-olio birjina, baita frijitzeko ere eta ahal izanez gero hobe gordina.
7. Hartu egunero zerealak: ogi integrala, arroza, pastak...
8. Alkohola edaten baduzu, egizu neurrian (2 ardo-basokada egunean gizonezkoa bazara edo 1 emakumea bazara)
9. Hartu fruitu lehorren eskukada bat egunero.
10. Egunean bi basokada esne hartu, hobe gaingabetua bada edo horren baliokideak bestela (jogurta edo gazta freskoak).
11. Saiatu astean 3 aldiz 30 bat minutuz ibiltzen, martxa arin samarrean. Hobe, noski, egunero egiten baduzu.

DIETEN ADIBIDEAK:

1. eguna

Gosaria

Esne gaingabetu basokada bat kafearekin edo kakao disolbagarriarekin
Ogi xigortua, oliba-olio birjinarekin edo zereal-maluta batzuk
Fruta-pieza bat

Hamaiketakoa

Jogurt bat, 5 intxaur gordinekin edo hurrekin edo arbendolekin

Bazkaria

Sasoiko berdura, arrautza handi bat baino pixka bat handiagoa den patata egosi batekin,
arroz edo lekale eskukada bat, baratxuri xehetuarekin oliba-olio birjin gordinarekin
maneatus.

Arraiun urdina, labean, mikrouhin-labean edo parrillan erreta

Postrea: fruta-pieza bat

Ogi opil txiki baten erdia, hobe integrala bada

Merienda

Jogurt bat

Afaria

Tomate-entsalada aro pixka batekin, oliba batzuekin eta atun-lata batekin

Ogi opil txiki baten erdia, hobe integrala bada

2. eguna

Gosaria

Aurrekoaren bera

Hamaiketakoa

Fruta-pieza bat

Bazkaria

Berdura

Oilasko errea edo txerri-solomoa plantxan edo untxia labean edo bi arrautzako tortilla frantsesa

Postrea: jogurt bat

Ogi opil txiki baten erdia, hobe integrala bada

Merienda

Fruta-pieza bat

Afaria

Entsalada berdea, al dente prestatutako pasta apur batekin eta urdaiazpiko egosiarekin eta

Burgos gaztarekin (tako batzuk), eta fruitu lehor gordin eskukada bat

Postrea: jogurt bat

Ogi opil txiki baten erdia, hobe integrala bada

Jatordu bizkor eta osasungarriak prestatzeko gomendioak

Gaur egun ez da denbora gehiegirik izaten sukaldean aritzeko. Hala ere, badira aukera osasungarri askoak muga horiek gainditzeko:

1. Izoztuta edo kristalezko potetan saltzen diren **berdura** egosiak oso egokiak dira aurreneko plater bat ordeztzeko. Patata bat gehitu daiteke, zatituta (10 bat minutu behar ditu egosteko). Izoztuen sailean berdura edo barazki parrillada aukera zabala aurkituko dugu, eta horiek plater bakarra bezala balio dute ganba batzuk edo urdaiazpikoa edo oilasko pixka bat erantsiz gero.
2. Kristalezko potetan egosita saltzen diren **lekaleak**, horiei izoztutako tipularekin egindako frijituki bat gehituz gero. Oliba-olio birjinarekin presta ditzakegu edo baita merkatuan saltzen diren eta aurrez oliba-olio birjinarekin eta tipula hutsarekin edo kuiatxoarekin egindako frijitukiekin ere.
3. Jada ebakiak eta txukun garbituak saltzen diren **entsaladak**, horiei hainbat osagarri gehi dakizkieke, norberaren gustura, plater bakar osatua prestatuz (artoa edo soja-kimuak, erremolatxa egosia, azenario egosiak edo baita merkatuan aurkituko ditugun bestelako barazkiak ere). Ur askorekin garbitu eta iragaztea gomendatzen da, horiek berekin daramaten gatzak kentzeko. Entsalada horiei ekilore edo oliba-oliotan prestatutako arrain-lata batzuk ere erantsiko genizkieke, edo ganba egosiak edo surimia, dela itsas taket moduan edo gula moduan.
4. **Ogitarteko bat**, tomate-xerra batzuekin, eta izkinetatik koipea kendu diogun urdaiazpiko serrano xerra pare batekin, edo urdaiazpiko egosiarekin, edo oilaskoarekin, edo tortilla frantsesa edo atuna, berdela edo oliba-oliotako sardina pare batekin, noizean behin afaltzeko aukera osasungarria da, eta prestatzeko erraza.
5. Al dente prestatutako **espageti-platerkada bat** (6-8 minutu behar dituzte egosteko, lodieraren arabera) eta tomate frijitu bat oliba-olioarekin, afaria goxoa bezain osasungarria egiteko modua.
6. Merkatuan aurkituko ditugun **salda prestatuak**, horiei arroz pixka bat, edo fideo batzuk edo lekale egosiak gehituz, horrela erraz prestatzen den aurreneko plater ezin osasungarriagoa lortuko dugu.

Pisua galtzeko gomendioak: dieta eta ariketa

Pisua galtzea ez da hain gauza zaila, benetan zaila behin denbora bat pasatu eta gero pisu horri eustea da. Aurkituko dugun gauzarik zailena gure ohiturak bat-batean eta sarritan modu nahiko gogorrean aldatzea izango da. Horregatik, errealistak izan behar dugu eta gure eguneroko bizimoduan lortzeko gai garen aldaketa txikiak planteatzea, horrela aldaketa horiei denbora luzean eusteko modua izateko.

Asmo egokia izaten da oinez ibiltzen saiatzea, kotxea edo autobusa albo batera uzteko modua dugunean, eta hori ezinezkoa denean, saiatu autobusetik geldialdi pare bat lehenago jaitsi eta helmugaraino oinez iristen.

Pisua galtzeko modu bat izango litzateke aurreneko plateretik erdia jatea eta beste erdia berdurarekin betetzea. Adibidez, lentejak baldin badaude eta guk normalean 3-4 burrunzalikada hartzen baditugu, 2 besterik ez ditugu zerbitzatuko eta berdura bat gehituko diogu gure ohizko anoa osatu arte. Gauza bera egin arrozarekin, gainerako lekaleekin eta baita pastarekin ere.

Etxetik kanpo jaten dutenentzat, aukera bat izan zitekeen bi aurreneko plater eskatzea lehenengoa eta bigarrena eskatu ordez, edota bigarrenetik erdia besterik ez hartzea. Postrearen bat aukeratuz gero, gutxien gizentzen duena hautatuko dugu.

Normala baino alkohol gutxiago edateak oso kontuan hartzeko moduko kalorien kopurua esan nahi du. Hori lortzeko ardoa urartekin errebaja dezakegu, edo ohitura bezala ardo-baso bat bakarrik eta beste ur-basokada bat eskatzea.

Ohitura-aldaketa txiki horiek egiteko gai bagara, hilean kilo bate do bi galtzea aski izango da urtebeteren buruan pisu-galera esanguratsua izateko.