

Osasuna

JABIER AGIRRE

Gosaririk onena

ESNEKI BAT, zerealak eta fruta nahastuz egunari aurre egiteko behar duzun energia guztia lortzeko moduko errezeta prestatu duzu. Izan ere, esnekiak kaltzio-iturri aberatsa dira; frutak, berriz, bitaminak eta zuntza ematen dizkigu, eta zerealak, azkenik, karbohidratoak eta proteinak. Koktel ezin hobea eta ezin goxoagoa goizean goiz hartzen duzun gosarirako, osasungarria bezain nutritiboa.

Zeinek ez du honako esaldiren bat erabili, ez gosaltzea justifikatu nahian: “Ez daukat astirik”, edo “goizetan ez dut gosarik izaten”? Baina aitzakia horiek zenbait kasutan –gutxitan, seguru asko– egia izan arren ere, ez dago otordu hori bertan behera uzteko arrazoi pisuzkorik. Bestetik, ez da beharrezkoa gosari betea, osorik, etxetik irten aurretik egitea, zati bat etxean eta gainerakoa goiz-erdian hartu baitetzakezu. Dena den, kontuz hestebe-te edo opil industrialekin, neurrian kontsumitzea komeni da, gantz saturatu asko izaten dituzte-eta normalean.

Ez gosaltzeak gizendu egiten du. Askorentzat sinesgaitza izango bada ere, hori egia da. Dietista guztiek dioten bezala, flakatzeko garrantzi handikoa da goizean ondo jatea, zergatik?

Kaloriak erretzen dira. Otordu bat egiten den bakoitzean metabolismoa martxan jartzen da: gorputzak energia erretzen du digestioa egin ahal izateko.



WWW.EDUCA.MADRID.ORG

Apetitua gutxitzen du. Gosari on batek glukosa-mailak neurri egokian mantentzen ditu. Zortzi ordu lotan, jan gabe pasatu eta gero, gluzemiak behera egiten du, horrek energia “lapurtu” eta eguerdian gose ikaragarria emango dizu. Hori guztia saihesteko, komeni da jaikitzerakoan glukosa-mailari eustea, gosari egokiarekin.

Antsietatea baretzen du. AEBetako Denverreko Unibertsitatean Giza Nutrizioko Sailean egindako ikerketa batek adierazten duenez, behar bezala gosaltzen denean, egunean zehar sentitzen den apetitua eta elikagai faltak sortzen duen antsietatea gutxitu egiten dira.

Zeure osasuna zainduko duzu. Batez ere fruta eta zerealak, hobe integralak, hartzen badituzu. Elikagai horiei esker %30 murrizten dira gaitz koronarioak –bihotzean– eta koloneko minbizia.

Azkurak garunean daukan “txokoa” aurkitu dute

Esan gabe doa non egin duten aurkikuntza: AEBetan. Washingtongo Unibertsitatean, zehazki. Jakina da azkura eta mina ondo bereizten dakigula, baina orain arte zientzialariek ez zekiten zelan. Azkenik ordea, detektatu dituzte azkura sentiarazten duten neuronak. <http://ttiki.com/9169> (Euskaraz)

Zenbat eta goizago erre, arrisku handiagoa

Eguneko lehenengo zigarroa ohetik jaiki eta berehala erretzen dutenek aukera handiagoa daukate minbizia garatzeko, egin berri den ikerketa baten arabera. Arrisku faktore horrek ez dauka zerikusirik egunean zehar pipatzen den zigarro kopuru osoarekin. <http://ttiki.com/9170> (Gaztelaniaz)

Hegazti gripeak, behintzat, nekez akabatuko gaitu

Garai batean alarma handia sortu zuen hegazti gripeak ez zuen, azkenean, batzuek iragarritako sarraskia eragin. Gogoratu, A gripearen kontrako ezaugarriak ditu honek: oso hilgarria da, baina zaila da gizakiongan transmititzea. Zientzialari talde batek aurkitu du birusak gu kutsatzeko daukan gaitasun eskasaren arrazoiak, eta eman dituzten azalpenak ikusita badirudi lasai egoteko moduan gaudela, alde horretatik baino ez bada ere. <http://ttiki.com/9172> (Frantsesez)

Unai Brea

Babeslea: iametza Interaktiboa

ideia batetik errealitatera



web garapenak



multimedia



aholkularitza



edukiak

iametza
interaktiboa
www.iametza.com
T.943 37 67 16