

Nola jan

Poliki jan behar da eta ongi mastekatuz.

Ahal dela, jakiak 4, 5 edo 6 otordutan banatu, egunean zehar (gosaria, hamaiketakoa, bazkaria, askaria eta aforia), jateko ordua errespetatzea, otordu guztiak egitea, lasai jatea, etab.

Hobe 4, 5 edo 6 janaldi egitea egunean.



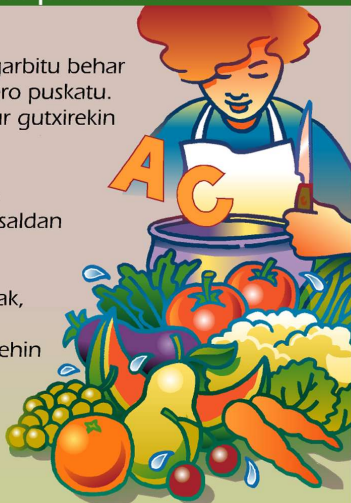
Otorduak nola prestatu

Frutak eta barazkiak beti garbitu behar dira; lehenbizi garbitu eta gero puskatu. Barazkiak lurrunetan egosi, ur gutxirekin eta denbora laburrean.

Hobea da presio-eltzean edo lurrunean egostea edo bere saldan erretzea, frijitzea baino.

Frijitzen bada, ez nahasi olioak, su fuertean ez berotu, kea ateratzen ez utzi eta saiatu behin bakarrean erabiltzen.

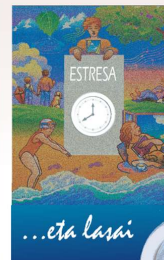
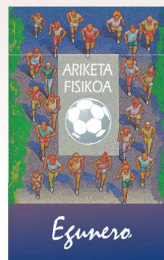
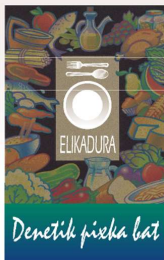
Hobe da egostea edo erretzea, frijitzea baino.



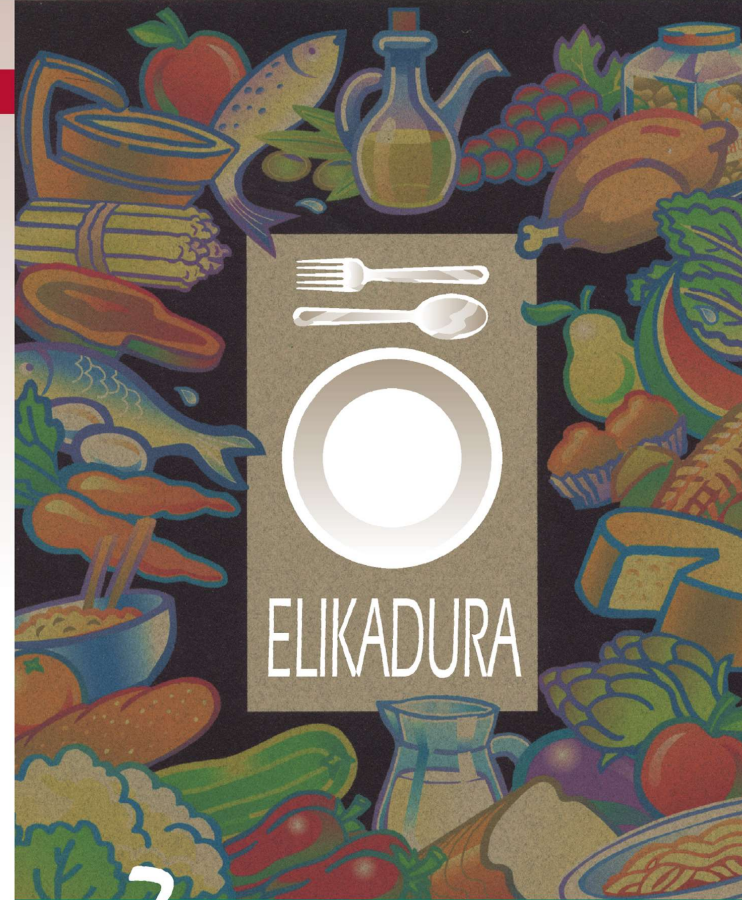
Garbi jatea merezi du

Garbi jatea merezi du. Ongi sentitzeko, zaintzeko, osasuna hobetzeko eta eritasunei aurre hartzeko egin dezakegun gauza egokienetako bat da.

Garrantzitsua da, halaber, ariketa fisikoa egitea, estresa kontrolatzea eta tabakorik ez erretzea.



eta tabakorik gabe



Zure osasuna
zaintzeko.

Ale eta informazio gehiago:
OSASUN PUBLIKOAREN INSTITUTUA
Tel.: 848 42 34 40 - 848 42 34 50

Elikadura



Elikadura oso garrantzitsua da osasuntsu eta ongi bizitzeko.

Osasuntsu eta taxuz elikatzeak ongi sentitzen lagunduko digu, fisikoki zein buruz, gorputzez zein pisuz...

Elikadura txarra hainbat gaitzekin lotua dago: minbizi, loditasun, diabetes eta bihotzeko eratasun, etabarrekin.

Elikaduran eragina dute gizarteak, gure lurrak ematen dituen jakiek, dendetako eta supermerkatuetako eskaintzak, gure kulturak, etabarrek.

Nafarroan ohitura egokiak ditugu: fruta ugari, barazkiak eta arraina, oliba olio, ogitartekoak opilak baino gehiago... nahiz eta hobetu behar ditugun hainbat xehetasun: haragi, hesteki, opil eta alkohol gehiegi, eltzekari eta zereal gutxi, etab.

Gainera, batzuek gehiegi jaten dute, beste batzuek gutxiegi edo dieta egiten dute maizegi...

Eskuorri honetan elikadura egokia zein den aipatzen da, bi urtetik gorako pertsonentzat. Zenbaitetan dieta bereziak behar dira.



Hobe da gure ohitura osasuntsuei eustea

Zer jan

Hoberena denetik jatea da (ez dago jaki oso-osorik) eta gauza bakoitza behar adina. Kantitatea adinaren, sexuaren, laneko eta astialdiko ariketa fisikoaren etabarren arabera neurtu behar da. Ondoko sail honetan egunero eta astero menua egiteko aholkuak bildu dira:

OSO NOIZIK BEHIN



Gozokiak, poltsak, opilak, izozkiak, txokolatea, postre gozoak...



Hestekiak, hirugiharra, salbixtxak, pateak...



Haragi gorri gutxi. Ikusten den gantza kendu beti.

ASTERO, ZENBAIT ALDIZ



Hegaztiak, azalik gabe, arrautzak, eltzekariak eta fruitu lehorrak.



Arraina, arrain gehiago haragi baino.



EGUNERO

Ariketa Fisikoa

Baso 1 edo 2 ardo (aukeran).



4 edo 5 koilara olio, olibakoa hobeki..



Esnea, jogurta eta gazta, hobe gaingabetuak edo erdigaingabetuak.



Fruta freskoak, garbituak etazurituak, eltzekariak eta barazkiak.



Ogia, zerealak, arroza eta pasta, hobe integralak badira, eta patataki.

Hobeak dira garaian garaiko jaki freskoak.

Garrantzitsua da eguneroko jakietan fibra sartzea (fruta, barazki, eltzekari eta zereal integralek dute), baita ura ere.

Egokiagoa da denetik jatea, animalien gantza gutxiago eta begetal gehiago duena.