

Mendira, fruitu lehorrak

Ane Miren Uranga &
Arantza Lorenzo*

Iritsi da udaberria, aurten aurreraturik, gainera; urte-sasoi bikaina inondik ere, gorputza mugimenduan jartzeko inguruak eskaintzen digunarekin: mendietako maldetan gora eta behera, belardiak zeharkatuz eta bakar batzuk, ausartek, eskalada eginez. Mugimendu horiek guztiek onura baino ez

dizkiote ekarriko gure gorputzari. Baina ez da ahaztu behar ariketa fisikoa egitean elikadura ere kontuan hartu behar dela eta badirela, ongi funtzionatzea nahi bada, gogoan aintzakotzat gogoran hartu behar diren arauak.

Lehen-lehenik gogoratu irteera guztietan ura aldean eraman behar duzula. Denok dakigunez, izerdi eta arnasa estutzearen ondorioz likido asko kanporatzen dira eta gorputzaren % 60 ura da. Beraz, erne urarekin. Egunpasa egiteko asmoa baduzu, ez ahaztu ongi gosalduta behar duzula; fruta eta zerealak esnearekin, adibidez, eta eguneko gainerako otorduak ere ondo antolatu. Ez da nahikoa urdaiazpiko ogitartekoa egun osoa pasatzeko; kontuan hartu gorputzak ohi baino energia gehiago kontsumituko duela eta, ondorioz, gehiago berreskuratu beharko duela ere. Normalean 2.000 kcal behar baditu eguneko, oraingoan 200 kcal/orduko gehiago beharko ditu. Beraz, janari gehiago ipini behar duzu motxilan eta ahal izanez gero, arina.


Beraz, zer eraman? Irakurle, irteera hauetarako janaririk egokiena, beraien artean desberdintasunak badaude ere, fruitu lehorrak dira eta hauen artean pasak, orejoiak, aranpasak, pikuak,... kar-

LABURRAK

✓ Zahartzarora eta kilola

22 urtez eliteko kirola eginez aritu ziren 53 gizonen prozesua ikertzeak jakitera eman duenez, adina aurrera doan heinean gaitasun aerodinamikoa eta fisiologiko guztiak oro har gutxiagotuz joaten dira. Baina gutxitze hau ez da horren nabaria kirol-entrenamendua uzten ez dutenen artean. Beraz, irakurle, denbora gehiegi ez baduzu ere, ez utzi inoiz kirola neurritz egiteari.

bohidratoak ematen baitzikigute eta zenbait bitamina eta mineral ere. Intxaurren, urren, almindren, kakahueteen eta abarren osagai nagusiak, berriz, koipeak eta proteinak direnez, hauen liseriketa astuna gertatzen da, horrek ekar dezakeenarekin.

Egunean zehar fruitu lehor asko eta bazkaltzeko garaian ogitarteko aberatsa jan arren, iluntzean etxera itzultzean ahulduta etorri bazara, ez dago arrosa edo makarroiak jatea bezalakorik, horiekin glukogenoz beteko baitira zure "biltegiak". Aholku xume hauekin, bidaia arina eta atsegina suerta dakizula. 

* Dietetikan diplomatuak

Babeslea

