

2. HE

IRAKURMENA

■ 1. ariketa

Ondoren testu bat daukazu. Irakurri eta erantzun galderei.
Aukeratu erantzuna a), b) ala c) den. Bakarra da zuzena.

ELIKADURA ETA EMOZIOAK

Elikaduraren gaineko informazio ugari agertzen da aldizkari, telebista eta egunkarietan; askotan, kontraesanean. Olioia, esne gaingabetua, ogia eta beste produktuei buruzko eztabaidak sortzen dira, produktu ekologikoen kontsumoa ere gora doa... Informazioa uholdeka daukagu eta sarritan zailena zera izaten da: garrantzitsua eta egia dena bereiztea multzo handi horretan.

Gure bizimodua aldatu den neurrian jateko gure modua ere arin aldatu da. Psikologok elikadura aztertzen dugu; ez bakarrik gaixotasunei dagokienez, kasu guztietan baizik. Pertsona batek zer, noiz, nola jaten duen: horrek bere bizimoduaren ikuspuntu bat ematen digu. Gosaltzen al duzu? Zer? Zutik edo eserita? Egunero fruta hartzen al duzu? Astero? Bakarrik ala familian afaltzen duzu? Telebista piztuta egoten da horrelakoetan? Gure inkestari esker datu baliagarriak lortzen ditugu, eta tratamenduan elikadura osasuntsua lortzea parte garrantzitsua izaten da. Bitaminak, mineralak, antioxidatzaileak, aminoazidoak, olioak, eta abar jaten ez ditugunean, gorputza eta gure gogoa ere “baxu” ibiltzen dira edota gu geu haserrekor bihurtzen gara.

Elikadura eta emozioak guztiz lotuta daude eguneroko bizitzan. Urduri gaudenean, jateko gogo handiagoa izaten dugu. Asetzea zaila izaten da horrelakoetan, eta, batez ere, karbohidrato ugari jatekoak bilatzen ditugu: ogia, galletak, txokolatea... Larrialdi batean, gorputzak energia handiagoa eskatzen du eta, beraz, azukrea arin behar dugu odolean; horregatik karbohidratoak bilatzen ditugu, kimikoki azukre arina bilakatzen direlako urdailean.

Urduritasuna sakonagoa bada, ez gara gose izaten, “urdaila itxita” sentitzen dugu. Horrelakoetan, gorputza potentzia osoan dabil eta, kotxeen modura, gehiago erretzen du; baina, jatekoa (gure gasolina kopurua) ez badugu indartzen, astebetean 2-5 kilo galdu ahal dira. Hori dela eta, ikasleek azterketetan, eta ikasle ez garenok denboraldi larrietan, ondo zaindu behar dugu gure elikadura oinarritzko elikagaien falta ez izateko, zeren gure gorputzak 1 Formula auto baten moduan erretzen baititu elikagaiak horrelakoetan.

Ez zaizkigu falta behar C bitamina (fruta eta barazkietan); magnesio, zink eta kobrea (txokolate beltz eta fruitu lehorretan); eta omega 3 olioia (arrain urdinetan). Aspertuta gaudenean mokaduak jaten ditugu. Emozio negatiboen nahastea izaten dugu horrelakoetan: aspertzea, kezka, lasaitasun falta... eta jatekoak lasaitu egiten gaitu.

Haur jaioberriek, ugaztun guztiek bezala, txiki-txikitatik ikasten dute batera doazela elikadura eta amaren babesa, maitasuna eta lasaitasuna. Ugaztunek elikadura prozesuan ikasi dute lehen erlaxatze naturala. Jatea lasaigarria da, eta janari goxoak (txokolatea, esnekiak...) gure garunean serotoninina sortzen laguntzen du, poztasunaren neurotransmisorea, hain zuzen. Orain dela urte batzuk Suedian eginiko inkesta batean eguneroko bizitzako ekintza poztigarrienak ikertu zituzten. Bidaiatzea, irakurtzea, familia eta lagun artean egotea espero zen lehenengoak izatea. Ikertzaileen harridurarako, lo egitea eta esnekiak jatea izan ziren nagusi!

Osasunak, elikadurak eta emozioek, beraz, lotura estua eta garrantzitsua dute.

Artikulu honetan eragin batzuk aztertu ditugu, baina elikaduraren azterketa psikologikoan beste faktore askok ere hartzen dute parte: jakien itxura, usaina eta zaporea, janaria prestatzeko trebetasun oinarritzkoa izatea, gizarte zehatz baten dauden ohiturak, gustatzen zaigunaren eta ez zaigunaren menpean bizitzea, bakarrik ala norbaitekin bizitzea, jakien inguruko sinesmenak (produktu ekologikoak, transgenikoak...), arrazoi erlijiosoak eta ekonomikoak, norbere buruaren pertzepzioak (osasuna zaintzeko trebeziak eta sinesmenak), eta abar.

Arantza Quecedo. *Administrazioa euskaraz*, 65. zk., 2009ko uztaila. Egokitua.

2. HE

IRAKURMENA

■ 1. ariketa. Erantzun-orria

1. **Nolako da aldizkari, telebista eta egunkarietan ematen zaigun informazioa?**
 - a) Eztabaida-sortzailea.
 - b) Gezur-uholdea.
 - c) Argia.
2. **Zer aztertzen dute psikologoek elikadurari lotuta?**
 - a) Pertsonengan sortzen dituen gaixotasun guztiak.
 - b) Pertsonen gaixotasunak eta elikadura-ohiturak.
 - c) Pertsonen bizimodua eta elikadura.
3. **Zer lortzen dute psikologoek inkestaren bitartez?**
 - a) Gaixotasuna sendatzeko tratamendu osasuntsua.
 - b) Gaixoez lehenago jaten ez zituzten elikagaiak jatea.
 - c) Gaixotasunari aurre egiteko informazio garrantzitsua.
4. **Zer egiten dugu ezinegon dugunean?**
 - a) Azkarrago jaten dugu.
 - b) Gehiago jaten dugu.
 - c) Larrialdi-zerbitzura joaten gara.
5. **Oso urduri gaudenean zer egin behar dugu?**
 - a) Hobeto elikatu behar gara ez mehetzeko.
 - b) 1 Formulako auto baten modura mugitzen gara.
 - c) Ondo zaindu behar dugu ez loditzeko.
6. **Gure elikaduran:**
 - a) C bitamina falta bada, emozio negatiboak izaten ditugu.
 - b) Arrain urdina behar dugu magnesioa, zinka eta kobrea lortzeko.
 - c) Ez zaigu omega 3 olioia falta behar.
7. **Ugaztunek elikadura prozesuan ikasi dute:**
 - a) Jatea poztasunaren neurotransmisorea dela.
 - b) Jatea eta amaren babesa lotuta daudela.
 - c) Amaren babesa lehen erlaxatze naturala dela.
8. **Zer frogatu zuen Suedian egindako inkestak?**
 - a) Ekintza pozgarrien azterketan lo egitea esnekiak jateari gailendu zitzaiola.
 - b) Lo egitea bidaiatzea baino gustukoago dugula.
 - c) Ikertzaileen ustea zuzena zela.
9. **Elikaduraren azterketa psikologikoan honako faktoreek hartzen du parte:**
 - a) Sinesmen erlijiosoen.
 - b) Inguruko osasunak.
 - c) Janaria prestatzeko berebiziko trebetasuna izateak.