

TXOKOLATEA

Hitz hau irakurri eta txokolatea dastatzeko gogo ikaragarria pizten zaigu, baina horrekin batera kulpa sentiarazten digun zerbait ere bada. Kakao zuhaitzak emandako aleak urrats jakin batzuen ondorioz kakao-ore eta kakao-manteka bihurtzen dira; azukrea gehituz gero txokolatea daukagu eta beste gehigarri batzuk erabilia (esnea, fruitu lehorrak, zerealak, likoreak...) txokolate mota ezberdinak lortzen ditugu: beltza, zuria, esneduna, frutaduna, azukregabekoa...

Nutrizioaren aldetik begirata, txokolateak hiru osagarri nagusi ditu: koipeak, azukreak eta proteinak. Koipe eta azukre kopurua altua denez, tentuz ibili behar dira erraz loditzen eta diabetikoak direnak. Baina, bestalde, oso komenigarria da ariketa fisiko luzeak egin behar dituztenentzat. Bitaminak, mineralak eta flabonoideak ere baditu. Flabonoideak odol-zirkulaziorako eta bihotzeraiko onuragarriak dira, eta gorputzeko defentsak ere pizten dituzte. Aditu batzuen ustez txokolateak ondo sentiarazten gaitu, bai substantzia psikoaktiboak dituelako (kafeina, teobromina, tiramina, feniletilamina) eta baita burmuinean eta hesteetan askatzen diren peptidoen eraginaren ondorioz (dopamina, serotonina eta beste peptido batzuen eraginez). Beste aditu batzuek berriz, horien kontzentrazio-maila horrelako efektuak sentitzeko nahikoa ez dela diote. Ziur gaude txokolatea depresioa osatzeko nahikoa ez dela, baina lagungarria izan daiteke geure umorea hobetzeko eta askotan txokolatea jan ondoren geure aldarte hobetzen da. Txokolatea onuragarri bezain kaltegarria izan daiteke neurri gabe jaten badugu, baina zergatik ez lantzean behin jainkoen elikagai goxo hau gustura jan, dastatu eta disfrutatu? Beltza mingotsegia dela? Bakoitzak berea aukeratzeko, baina beti neurrian.

Silvia Zuluaga



NOLA EGIN AURRE BEROARI?



Udan izaten den bero handiak pertsonen bizi-funtzioak asaldatu ditzake, bakoitzaren organismoa ez bada gorputzeko tenperaturak dituen aldaerak egonkortzeko gai. Gorputzak tenperatura erregulatzeko mekanismoak ditu, eta hauek huts egiten badute, muskulu kalanbreak, desidratazioa, insolazioa eta bero-kolpea jasan ditzake pertsona batek, heriotzera heldu daitekeelarik.

Likido ugari irenstea gomendatzen da, nahiz eta egarririk ez eduki eta egiten den ariketa fisikoa kontuan hartu gabe. Likidoak irenstea mugatuta duenak sendagilearekin kontsultatu beharko du ea zer egin dezakeen. Kafeina eta azukre asko duten edariak ez hartzea gomendatzen da, izan ere, gorputzeko likido gehiago galtzea eragiten dute. Era berean, alkohola edatea ekidin behar da. Elikagaien dagokienez janari arinak jatea gomendatzen da (entsaladak, fruituak, barazkiak, zukuak...), izerdiarekin galdutako gatzak berreskuratzeko balio dutelako. Eguzkipean egotea sahiestu behar da, eta leku freskoetan ahalik eta denbora gehien egotea gomendatzen da. Gainera, esfortzu fisiko handiegia ekidin behar dira.



ZER DA HIDROKUZIOA (DIGESTIO MOZKETA)?

Ur oso hotzarekin kontaktua egin ostean zirkulazioaren ahulketa edo bihotzekoa eragiten duen erreflexuari deitzen zaio Hidrokuzioa edo Digestio Mozketa. Digestioa egiten ari den pertsona bat (odol beharra duen momentua) ur hotzarekin kontaktuan sartzea gerta daiteke, baina ez beti. Ur hotzarekin kontaktua egitean gaixoa zurbil, pultsu ahularekin, konortetik gabe edo bihotzekoak jota aurki daiteke. Zer egin Hidrokuzioa ekiditeko?

-Digestioa egiterakoan ur hotzarekin dutxatu edo bainatzea ekidin; 2-3 ordu itxaron.

-Dardara bortitzak, goragalea, aldaerak ikuspenean edo belarrietan sentituz gero uretatik irten. Behin itxarondakoan arropa beroak jantzi.

-Bihotzekoa ematen bada gaixoa berehala berreskuratu behar da.



ZER IZAN BEHAR DUT KONTUAN OSASUNAREKIN BIDAIATZEKO?



Azken datuen arabera Espainiako turistaren erdia baino gehiago ez da behar den bezala bakunatzen arriskua duten lekuetara bidaiatu aurretik. Bidaiatu aurretik helmugan aurki daitezkeen gaixotasunnez informazioa lortzea gomendatzen da eta sendagilearengana bidaiatu baino hilabete



lehenago joatea, bakuna batzuk denbora hori behar dutelako eragina izateko. Bakunatzeko falta horren kausa nagusietariko bat informazio falta izaten da, hau da, jendea ez dago sentsibilizatuta kontu honekin.

Herrialde bakoitzean bakunazio agiria eska daiteke eta kontuan izan behar da herrialde bakoitzean bakuna bat edo beste hartuta izatea behartu dezaketela.

Informazio gehiago lortzeko 'www.mspes.es/lasaludtambienviaja' webgunera jo.

