

BESTE NAHASMEN BATZUK

Bigorexia

Bigorexia nerbio-anorexiaren aurkako gaitza da. Gaixotasun hau jasaten duten pertsonak beraien gorputzarekin obsesionatuta daude.

Gorputzeko giharrak gutxi garatuta dituztela uste dute, edo eta

gorputzaren itxura fisikoa hobetu behar dutela. Horregatik, beraien gorputza hobeto ikusteko, eta beraien gorputzarekin gustura sentitzeko, ariketa fisikoa egiten dute. Arazoa,

ariketak gehiegizko bihurtzen direnean sortzen da. Gainera, kasu askotan, ariketa fisikoa egiteaz gain, gaixoak anabolikoak eta esteroideak hartzen ditu.

Gaitz hau jasateko arrisku gehien gazteek dute, telebista, aldizkari eta

gizartearen eragin handia baitute, eta beraien gorputza atseginagoa izan dadin nahi baitute.

Ortorexia

Ortorexia osasunaren ardura obsesiboaren ondorioz sortzen den gaixotasuna da. Gaitza jasaten duten pertsonak janari garbia soilik jaten dute. Osasuntsu jatearen ondorioz, haragiari uko egiten diote, ez dute

grasarik kontsumitzen eta sustantzia artifizialak dituzten jakiak alde batera uzten dituzte. Garbi jatearen obsesioak, gorputzarentzat behar-beharrezkoak diren elikagaiak alboratzea dakar eta zenbait kasutan, gorputzak behar horiek asetzen ez dituzenez, gaitz larriagoak jasateko arriskua ere badago.

Ortorexia duten pertsonak gizartetik isolatzen dira, beraien aburuz etxetik at ezin baitute jan, eta horregatik, nahiago dute etxean bakarrik geratu.

Elikagaiak: jakin beharrekoak

Oso erraza da erosketa-otarra betetzea. Baina, modu egokian egiten al duzu? Pausu zehatzik jarraitzen al duzu? Erosketak egiten dituzun dendaren baldintzetan arretarik jartzen al duzu? Kontuan izan beharreko arloak dira horiek guztiak. Horregatik, gauzak behar bezala egiteko eta zure erosketa-otarra modu egoki eta onean betetzeko hainbat gomendio bildu dizkizugu hemen.



- Higiene-baldintzak betetzen ez dituzten establezimenduetan ez da erosketarik egin behar. Kontuan izan hoztu eta izoztutako produktuak bero-sorgailuetatik urrun daudela, eta baita produktuak dauden apalak ez daudela lurrean, bertatik zentimetro batzura baizik.
- Produktuaren iraungitze-data kontuan har ezazu, batez ere, produktua merketuta baldin badago.
- Produktuaren ezaugarriak kontuan har itzazu. Hau da, ontzia irekita, hondatuta edo apurtuta ez dagoela kontuan izan, eta etiketa duela. Ezinbestekoa da produktu guztiek etiketa izatea.

Erosketa egin ostean, erositako elikagaia prestatu eta gertatzeko unea heltzen da.

Pertsona bakoitzak bere modu eta ohiturak ditu jakiak prestatzeko, baina ez da ahaztu behar, hainbat gomendio jarraitzea beharrezkoa dela. Adibidez, higiena eta garbitasuna ezinbestekoak dira. Zenbait pausuk zure jakiak prestatzeko lanean lagunduko dizute.

1. Erabili behar dituzun tresnak eta azalerak garbi egon behar dute. Erabili ostean berriz garbitu behar dira.
2. Elikagaiak erabiltzen hasi aurretik ezinbestekoa da eskuak garbitzea. Batez ere, komunean edo etxeko animaliekin egon baldin bazara.
3. Jakiak prestatzerakoan, elikagai bakoitzak behar duen denbora eta tenperatura erabil ezazu. Modu horretan, jakiek izan ditzaketen germenak hilko dira.
4. Janaria prestatu ondoren, ahalik eta azkarren kontsumitu behar da. Gainera, sobratzen dena behin baino gehiagotan ez berotzea gomendatzen da.
5. Prestatu duzun janaria gorde nahi baduzu, horretarako egokia den ontzi bat erabili ezazu, eta tapa jar iezaiozu.
6. Bero egiten badu, garbitasun neurriak, eta produktua gordetzeko neurriak handiagoak izan behar dute.

Kontsumitu duzun produktu batek zure osasunari kaltetu diola uste baduzu, berehala joan behar duzu medikuarengana. Era berean, intoxikazioa jaki zehatz batek sortzen duela uste baduzu, ez ezazu zakarrontzira bota, bere analisisa erabilgarria izan baitaiteke.