

EL CEGATRUGO

Proiektu honetan parte hartzen dugu: Patricia Garcia, Nahia Cea, Iraia Trujillo eta Nerea Gonzalez. Gure ideiekin gure enpresa bat sortu nahi dugu. “zerotik”.

Gaur egun, nabarmen handitu da dieta beganoa duen jendea, osasun-arrazoiengatik edo arrazoi animalistengatik. Janari beganoa animalia-jatorriko kontsumorako elikagaiak errefusatzean datza, hala nola arrautzak, lakteoak eta ezta.

Bizimodu beganoa biralizatzeko asmoa dugu, ikuspuntu desberdinak emanaz. Gaur egun jende askok hitz egiten du gai horri buruz, baina ez dira ondo informatuta egoten. Eta horretarako, gure helburua jatetxe bat sortzea da non jende guztiak barazkiak gustatzen ez zaizkienak barne, janari beganoaz gozatzeko eta ikasteko aukera izateko. Ideia hori gauzatu nahi dugu, leku gehienetan ez baitago horrelako jatetxe askorik, eta animaliangandik datozen elikagaiak beti ez jateko ohitura hori zabaldu nahi dugu. Ez dugu inori behartu nahi janaria hau jatea baina aukera bat eman behar zaio.

Alde batetik, dieta beganoa edukitzeak inkonbeniente batzuk ditu. Adibidez, elikagai aukera txikiagoa dagoela, animalia-jatorriko elikagai guztiak kentzen ditugulako. Haragirik eta arrainik jaten ez dutela kontuan hartuta, zailagoa da nutriente batzuk lortzea, hala nola proteinak. Beste inkonbeniente bat zuntzaren efektu asetzailleak kaloria-ekarpena zaildu dezakeela. Horrek eragina izan dezake kirolariengan.

Baina, bestalde, dieta beganoak abantaila asko ditu. Dietan landare eta fruta kopurua handitzen da. Animalia-jatorriko produkturik ez jateagatik, gantz asean kontsumoa jaisten dugu, eta horrek pisuaren gainekoa eta obesitatea prebenitzen laguntzen du. Dieta begano batek koresterol altua eta gaixotasun metaboliko batzuk ere prebenitzen ditu, hala nola II motako diabetesa, dislipemiak, hipertentsioa... Janari beganoak zuntzen eta mineralen ekarpena handitzen du.