

BALOREZKO PROPOSAMENA

Gastronomiak osasun mentalekin duen zerikusia uste dugun baino askoz handiagoa da. Nola elikatzen garen, gure osasun mentalari izugarri eragiten dio. Adibidez, dieta orekatu batek eragina izan dezake neurotransmisoreen ekoizpenean, hala nola serotoninaren (gogo-aldarteari eragiten dio) ekoizpenean. Omega-3an aberatsak diren elikagaiak, antioxidatzaileak eta B taldeko bitaminak bereziki onuragarriak dira. Beste aldetik, besteekin jatea, lotura sozialak indartzen ditu eta konexioa sustatzen du. Familia edo lagunekin mahai baten inguruan egiten diren elkarteak ongizate emozionala hobetu dezakete. Janaria prestatzea sormenezko adierazpenarentzat positiboa ere da, eta antsietatea murrizten eta gogo-aldartea hobetzen duen jarduera terapeutiko bat izan daiteke.

Gure agentzian, eskaintzen dugun galdetegi bati esker, gure bezeroen nahiak janariari dagokionez zeintzuk diren jakin dezakegu, eta, horrela, gure bezeroek zabor-janaria eskaintzen duten lekuetara joatea herrialdearen janaria gustatzen ez bazaie sahiestu dezakegu. Gainera, elikagai bereizi batzuek, osasunarentzat ondorio positiboagoak dituztenez, bezeroak elikagai horiek jatea sustatuko dugu, gure osasun fisiko eta mentalentzat negatiboak diren elikagaiak jatea baino. Adibidez, ahukateak depresioa eta alzheimerra izatearen aukerak saihesten ditu, beraz, gure bezeroak Mexikora joatea erabakitzen badute, ahukateak dituzten platerak dastatuko dituzte.

Gure bidaia-agentzia ez da bidaiatzeko eta kultura desberdinak ezagutzeko modu bat soilik; gure helburu nagusia gure bezeroak gastronomiak gure osasun mental eta fisikorako duen garrantziaz kontzientziaztea da. Janaria kulturen arteko funtsezko zubia da. Plater bakoitzaren bidez, bidaiariak komunitate baten historia eta tradizioak azter ditzakete, bertako bizitzan murgilduz.

Gure helburua turismo jasagarria sustatzea da, tokiko jatetxeei eta ekoizleei lagunduz. Sukaldaritza-tailerrak eta benetako esperientziak eskainiko ditugu, hala nola tokiko familiekin afariak, bidaiarien eta biztanleen arteko konexio esanguratsuak sustatzeko.

Kultura-aniztasuna gastronomiaren bidez bizitzean, bidaiarien esperientziak aberasteaz gain, bisitatzen ditugun komunitateen ongizateari ere lagunduko diogu, mundu gozoagoa eta harmoniatsuagoa sortuz.

Gure enpresaren helburua ez da soilik ahosabaia asetzea, baita enpatia eta kulturen arteko errespetua sustatzea ere. Munduko gastronomia-aniztasuna ospatzean, turismo arduratsuagoa eta esanguratsuagoa sortzen laguntzen dugu. Agentzia horrekin, bidaia bakoitza sukaldaritzako abentura bat izango da, eta arrasto iraunkorrak utziko ditu bidaiarien bihotzean.

Honetaz aparte, ez dugu inoiz lan egingo animalien aurkako tratu txarrak dituzten jarduerekin edo enpresekin, dugun beste helburuetako bat, animalien zaintza eta ongizatea delako. Gainera, bezeroak aukeratzen duten bidaiaren arabera, gunetan daukagun animaliekin erlazionatu ahalko dira. Adibidez, bezero talde batek baserri bat bisitatzekoan, bertan bizi diren animaliekin egoteko aukera izango dute.

Gastronomia kulturari eta identitateari lotuta dago, eta horrek pertenezia eta egonkortasun emozionala eskaini ditzake. Familiako errezetak prestatzeak oroitzapen positiboak ekar ditzake gure oroitzapenei eta autoestimua indartu.

Azukre eta koipe maila handienak izaten dituzten elikagaiek epe laburreko zoriontasuna sortzen dute, eta elikagai horiek, azkenean, eragin negatiboa izan dezakete epe luzearako gogo-aldartean. Aldiz, modu naturalean kontserbatzen diren elikagaiak gogo-aldarte egonkorragoa mantentzen laguntzen dutenak dira eta depresioaren eta antsietatearen sintomak murrizten dituztenak. Elikagai freskoak eta osasungarriak ditzuten janariak bizi-kalitatea eta ongizate mentala hobetzen lagun dezake. Nutrizio-balio handiko elikagaiak jatean, giza gorputzak behar bezala funtzionatzeko behar dituen mantenugaiak ematen dira. Elikadura-aldaketa horrek gogo-aldartea hobe, estresa gutxitu eta energia eta kontzentrazioa areagotu dezake.



Hurrengo hauek, **gastronomiak osasun mentalearekin eta fisikoarekin duen harremana** izugarri handia dela indartzen duen **artikuluak** dira:

Artikulu honek Benvingut Aliguek eta Althaiak idatzitako "Cocina y emociones" liburuari buruz hitz egiten du. Liburu horren ideia nagusia elikaduraren eta osasun mentalaren arteko lotura azaltzea da. Janariak prestatzea eta partekatzea ongizate emozionala zaintzeko modu bat izan daitekeela ere azpimarratzen du. Benvingut eta Althaiak azaltzen dute janaria prestatzeak, gorputza elikatzeaz gain, terapia gisa ere jarduten duela, estresa eta emozioak kudeatzen lagunduz. Gainera, liburuak elikadura kontziente eta osasungarria sustatzen duten errezetak ditu, bere burua eta besteak zaintzea eta haiekin konektatzea sustatzen dutenak. ([Cocina y emociones en un libro para cuidar la salud mental](#)).

Artikulu honek elikaduraren eta osasun mentalaren arteko harremanaz hitz egiten du, hau da, nutrizio-psikiatriaz. Dieta osasungarri batek hestearen osasuna sustatzen du, garunarekin komunikatzen dena heste-garunaren ardatza deritzonaren bidez. Hesteetako mikrobioek neurotransmisoreak sortzen dituzte, eta neurotransmisore horiek gure emozioak erregulatzen dituzte. Ikerketa batzuei esker, nutrienteetan aberatsak diren elikagai asko jaten dituzten pertsonen depresioa izateko aukera gutxiago, zoriontasun handiagoa eta ongizate mental hobeagoak sentitzen dituztela ikusi da. Elikagai aberatsak dira, adibidez, frijole eta dilista latoratuak, izokina, atuna eta latak sardinak, eta nekazaritzako produktu izeztuak eta konbentzionalak.

12.400 pertsonari ikerketa baten bidez (7 urtez egindakoa) agerian utzi zuen fruta eta landare kontsumoa handitu zutenek puntuazio askoz handiagoarekin autoebaluatu zutela beren burua beren zoriontasun eta bizitza gogobetetzearen maila orokorrean buruzko galdetegietan. ([La comida modifica tu estado de ánimo - The New York Times](#)).

Artikuluak dietaren eta osasun mentalaren arteko harremanari buruz hitz egiten du, eta adierazten du elikagai jakin batzuek eragina izan dezaketela ongizate mentalan. Fruta, barazki, etab. aberatsak diren dietek depresioa eta antsietatea izateko arrisku txikiagoa dute. Bestalde, azukre eta gantz saturatu ugari dietek ondorio negatiboak eragiten dituzte osasun mentalean. Elikadura orekatua osasun fisikorako onuragarria izateaz gain, osasun mental hobeagoa izaten lagun dezake. ([Cómo afecta la dieta a la salud mental](#)).

Beste alde batetik, **osasun mentalerako onuragarriak diren hainbat elikagai** daude, hurrengo 7 hauek, ondorio positiboenak dituztela esaten da. **Espeziak**, propietate antioxidatzaileak dituztelako. Eta batzuek, esaterako, kulcuma, ondorio onuragarriak dituzte antsietatea murrizteko. Azafranak, ere depresioa murrizten du. Beste aldetik, **Elikagai hartzituak** garuna babes dezakete, memoria hobetuz eta narriadura kognitiboaren abiadura murriztuz, eta heste-funtzioa hobetu eta antsietatea gutxitu dezakete. **Fruitu lehorrak** ere funtsezkoak dira zelula-mintzak sortzeko eta mantentzeko; adibidez, intxaurrek gure garunak ondo funtzionatzeko behar dituen koipe eta olio osasungarriak dituzte, bitaminekin eta funtsezko mineralekin batera. Onuragarria den beste elikagai bat **txokolate mingotsa** da, burdin iturri bikaina delako, neuronak babesten dituen estalkia osatzen laguntzen duelako eta aldarlean eragina duten kimikoen sintesia kontrolatzen laguntzen duelako. Gainera, depresio-sintomak izateko arriskua % 70 txikiagoa da. **Ahuakateak**, magnesio kantitate nahiko altuak ditu, garrantzitsua dena garunaren funtzionamendurako. Gainera, depresioa magnesio-gabeziarekin erlazionatuta dagoela iradokitzen duten analisi ugari daude. **Hozto berdeko bazkariak** E bitamina, karotenoideak eta flabonoideak ditu. Azkenik, **frutak** neuronak suntsitzea saihesten du, eta horrek garunari denbora luzeagoan ondo lan egiteko aukera ematen dio.