

Elikatze-zientzia eta gure arbasoak

Belarjaleak edo orojaleak?

Gaiak Argitaletxea

Idazlea: Alizia Stürtze

Webgunea: www.gaiak.net

2014/01/12

Gizakia izatez begetarianoa da eta landareak baino ez lituzke jan behar. Giza gorputzaren anatomia eta fisiologia egoki moldatuta daude dieta hertsiki begetarianoa egiteko eta ez hilikiak jan eta txegosteko.

Gizakia orojalea izateko diseinatuta dago, hau da, hala animalia-proteinak nola landare-proteinak hartzeko. Kontsumitzaile “oportunista” da (eskumenean dagoenarekin bizirik irauten duena). Horrek ez du esan nahi haragia jatera behartuta dagoenik, jakina, baina haragiak zeregin garrantzitsua izan zuen hominidoa gizaki bilakatzeko prozesuan, bereziki haragiaren prozesatzeak kaloria ateratzeko energia gutxiago xahutzea ekartzean, garuraren hazkunde nabarmena ahalbidetu baitzuen.

Eztabaida sutua

Begetariano asko bereziki etika-, ekologia-, iraunkortasun- eta osasun-arrazoia dira kausa dira begetariano. Alabaina, giro begetariano zenbaitetan, funts anatomiko eta fisiologikoetan oinarritzen dira gizakia, berez, belarjalea dela esateko. Izan ere, haien iritzi, gizakiaren mastekatzeko eta digeritzeko-aparatuak belarjaleenak dira: baraila motzagoak, janaria poliki murtxikatzeko agin oso handiak eta biribilkarak, heste luzeagoak beharrezko elikagaiak ondo aprobetxatzeko (bakterioak hartitzeko heste itsuak barne) baina prestatuak ez daudenak hiliki baten eragile patogenoak neutralizatzeko... Hortaz, duela bi milioi urte baino gehiago Homoak haragia jaten hastea ingurumenera egokitze okerra baino ez zen izan.

Aitzitik, dietaren eta garun-garapenaren interakzioari garrantzia ematen dioten azken eboluzioaren ikerketek diotenez, Homo generoa agertzearekin batera, elikadurak jauzi kualitatibo nabarmena eman zuen. Hasieran, harrizko lanabesak asmatzeari esker, elikatze-aukera zabaldu zen eta sabanan hildako animalien hondakinak jaten hasi ziren. Animalia-proteinak hartzearen ondorioz, digeritze-sistema azkar aldatu zen eta hainbeste zurtoin eta hosto jan behar ez izateak hestea txikiagotzea ekarri zuen, beste zenbait aldaketarekin batera. Harrezkero, Homo espezie guztiak orojaleak eta generalistak izan dira.

Torlojuak ez ditugu jaten

Orojalea izateak ez du “denetik” jatea esan nahi: torlojuak, harriak, zianuroa... Bizirik irauteko ondo moldatu beharrak eraginda, espezie baten dietan zer da gehien jaten dena, zer gutxiago eta zer jaten ez dena esan nahi du. Non bizi ziren, behar energetikoak zein ziren, haien digeritze-sistema nolakoa zen... horiek dira kontuan hartzeko ezaugarriak gure aspaldiko arbaso orojaleen dietaz hitz egiterakoan. Elikatze-zientziari ikuspuntu

ebolutiboa eman behar zaio. Izan ere, janariak kalitate hobea izatea giza adimena garatzeko ezinbesteko elementua izan da, janaria prozesatu ahal izateak zenbait janariren toxikotasuna gutxiagotzen eta digerigarriagoak egiten lagundu duen bezala. Sutan egindako janarien egitura aldatu egiten denez, sabeleratu aurretik nolabaiteko aurretzegostea jasaten dute eta, ondorioz, digeritzeko behar den energia askoz txikiagoa da elikagai gordinekin alderatuta. Ondorioz, kostu/mozkin erlazioa (elikagaia lortzeko kostuak ematen dizun energia) espezie bat bizirik irauteko ezinbesteko baliabidea da. Eta gizakia izan zen erlazio hori optimizatu behar dela hoberen ulertu omen zuena.

Eligakaiak optimizatzearen ekarpenak

Erlazio hori hobetzeari esker, elikagaietatik energia gehiago lortzeari esker, hainbat aukera ireki zitzaizkion gizakiari hala arlo fisiologikoan nola sozialean, estrategikoan eta higienikoan.

Arlo fisiologikoan, digestioan behar zen bezainbeste odol ez xahutzea eragin zuen, eta beste organo batzuek (batez ere garunak) balia zezaketeen odol-jarioa, hau da, oxigenoa eta nutrienteak areagotzea. Arlo sozialean, janari egosiaren zati batek janari gordinaren zati berdintsuak baino energia gehiago ematen duenez, Homo haiek denbora libre gehiago zuten beste zenbait gizarte-zeregin ekiteko (taldean biltzea, jolastea...). Pentsa dezagun gorputzaren eta batez ere garunaren eskaera energetikoa asetzeko landareak jaten 12 bat ordu jaten pasatu beharko zutela. Arlo estrategikoan, gizarte-jarduera handiago izanda, natura-baliabideak hobeto baliatzeko estrategia berriak sortu ziren; 6 tonako iledun mamuta ehizatzea, adibidez. Arlo higienikoan, agente patogenoak suntsitzen lagundu zuen. Nahiz eta elikagai gordinak jaten jarraitu (baiak, fruituak, haziak, arrautzak...), eta kaloria-dentsitate handiagoa zuten fruitu lehorrak noizbehinka hartu, badirudi kostu/onura erlazioa haragiaren aldekoa izan zela.

Duela 10.000 bat urte, azken glaziazioa bukatu eta animalia samaldak goragoko latitudetara abiatu eta landu zitezkeen lautada handiak utzi zituzten arte. Gizakia egonkortu zen orduan eta bere dietari gehitu zizkion gauzak (artoa, dilistak, babak...) hain dira berriak non, zenbaiten iritziz, oraindik ez baitu inolako eboluzio-adaptaziorik garatu elikagai horietatik benetako onurak lortzeko.

Gizakiok pentsatzen dugu erabakitzen dugula gure dieta, baina gure elikatze-ohiturak nahiko bideratuta daude gobernuen, multinazionalen eta laborategien eskutik.

Ba al zenekien?

. Begetarianismoaren barruan, zenbait aldaera daude. Badira laktobegetarianoak direnak, obolakteobegetarianoak, apibegetarianoak, barazkizale hertsia, dena gordina jaten dutenak...

. Paleodieta edo dieta ebolutiboa modan dago hainbat kirolariren artean. Laboreak, lekaleak eta lakteak alde batera utzi eta aspaldi haietan naturan zeuden elikagaiek osatzen duten dieta egiten dute: haragia, arraina, itsaskiak, barazkiak, fruitu lehorrak, arrautzak, tuberkuluak, sustriak eta haziak. Joera horren arabera, gizakia genetikoki hobeto egokitutako dago bi milioi urtetan zehar Homo generoak eskura izan zituen janari horietara nekazaritzarekin batera eta ondoren garatu zirenetara baino.

. Apendizeari organo bestigiala deitzen diote, funtzio argirik ez baitu. Heste itsuaren bukaerako mutur hori herbiboroetan gugan baino askoz handiagoa da, jandako landareen hartitzea bertan gertatzen baita eta zelulosa digeritzen laguntzen duten bakterioak bertan baitaude. Duela sei milioi urteko gure arbasoei apendizea oso erabilgarria omen zitzaien, landareak eta sustraiak txegosteko. Alabaina, eboluzioan aurrera egin ahala eta bizi-baldintzak eta –ohiturak aldatu ahala, apendizea txikiagotzen joan zen, betetzen zuen funtzio nagusia galtzearekin batera. Gaur egun, dirudienez, bakterio batzuen gordailu-lana besterik ez du betetzen.