



Freskagarriak: hobe light badira

Ez dute kaloriarik, eta zaporea, antzekoa

OHIKO FRESKAGARRIEK AZUKREA DUTE, ETA
LIGHT DEITZEN DIRENEK, EZTITZAILE EDO
EDULKORATZAILEAK DITUZTE, KALORIARIK
GABEAK. HORI DA BIEN ARTEKO ALDERIK
AIPAGARRIENA. DASTATZE-PROBAK ERAKUTSI
DU ZAPOREZ BERDINTSUAK DIRELA



Gehien edaten ditugun freskagarriek formula erraz-erraza dute; guztiek berdina, funtsean: ur karbonatua, gasduna, eta azukrea edo eztitzaileak, light baldin badira edo kaloria gutxikoak. Ur gozo horri hainbat gauza gehitzen zaizkio gero, eta horiek ematen diote bakoitzari bere zaporea, usaina kolorea eta itxura. Fruta zukua izan daiteke (laranja, limoia...), edo landare estraktoak (kola, kinina...), eta askotariko gehigarriak (kon-tserbagarriak, azidogarriak, koloragarriak...).

CONSUMER EROSKIK 17 freskagarri aztertu ditu laborategian; kolazko 5 (Coca-Cola eta Pepsi markakoak), laranjazko 6 (Kas, Fanta eta Schweppes), 3 tonika (Schweppes eta Nordic Mist), 2 bitter (biak ere Kas) eta gaseosa bat (La Casera). Horietako bederatzik kaloria gutxi dituzte, eztitzaileak baitituzte azukrearen orde.

Light motakoak zertxobait garestiagoak dira azukredunak baino: batez beste, 1, 47 euro balio du light litroak, eta 1,45 euro normalak. Coca-Cola % 13 garestiagoa da Pepsi baino, eta laranjazko sei freskagarrien artean oso alde txikia dago. Toniketan, Schweppes normala baino % 20 garestiagoa da Nordic Mist (2 euro balio du litroak). Bitter litroak, berriz, ia 2,5 euro balio du. Edari gasdunetan (aztertu ditugun guztiak hala dira), gas karbonikoari edo CO₂ari esker (% 0,4koa da laranjazkoetan eta % 0,8koa gaseosetan; besteak tartean geratzen dira), zaporeak arinduta geratzen dira; leunago antzematen ditugu kolazko eta laranjazkoen gozoa eta bitter eta toniken mingotsa, eta ukitu fresko eta atsegina geratzen zaigu bukaeran. Gasak, gainera, freskagarriaren usaina eta azidotasuna indartzen du. Nolanahi ere, egarria kentzeko, ura da edaririk onena eta osasungarriena.

Zeri erreparatu zitzaion azterketa egiterakoan

Irregularitasunik nabarmenena Bitter Kas-i antzeman zaio; azterketak erakutsi du sodio bentzoatoa duela, baina etiketak ez du esaten. Ez da hori izan arau-hauste bakarra: Pepsi light, Tónica Schweppes eta Tónica Schweppes light edarien etiketan, nahitaez eman beharreko informazioa ez da ageri gainerako datuak datozen toki berean; Kas Naranja Light-ek, berriz, elikadura-osagaiak lerroan idatzita ematen ditu, eta ez taula batean, nahiz eta tokia baduen hala egiteko.

Gauza asko neurtu dira laborategian: egiazko bolumena eta bakoitzak jartzen duena, azukre edo ezzitzaile kopuruak, Brix graduak, CO₂, kontserbagarri artifizialak, azido fosforikoa eta bentzenoa (minbizi eragilea da, eta kontserbagarrien eta C bitaminaren arteko erreakziotik sor daiteke), toniketako kinina eta kolazko edarietako kafeina. Era askotako emaitzak agertu dira, baina guztiek betetzen dute arauak esaten duena.

Kaloriei begiratuta zentzuzkoa da freskagarri light-en alde. Adibidez, ehun mililitro bakoitzeko biterrak 30 kaloria ditu, Fanta Naranja eta Pepsik 45 eta Coca-Cola lata batek (33 zentilitro) 126. Aldiz, etxe bereko Zero edo Light motakoek ez dute batere kaloriarik.

E951 aspartamoak eta beste ezzitzaile batzuek (E954 Sakarina, E952 Azido ziklamikoa eta E950 Azesulfamoa) ez diote kalterik egiten gure osasunari, hori diote, behintzat, zientzialarien orain arteko ikerketek eta halakoak neurritz kanpo ere ez dituzte freskagarri hauek. Egunean komeni den baino aspartamo gehiago hartzeko –osasu agintariei gomendatzen kopurua baino gehiago-

, heldu batek, aspartamo gehien daraman edaririk, 8 litro edan beharko lituzke.

Dastatzaileen iritzia biltzeko orduan, 30 kontsumitzaile hartu eta produktuak familiaka eman zaizkie dastatzera. Coca-Colak eta Pepsi Light-ek iritzi hobea bildu dute, Coca-Cola Light-ek eta Coca-Cola Zero-k baino, eta Pepsi normala bi multzoen tartean geratu da. Laranja freskagarrietan, Fanta eta Schweppes bereizi dituzte beste artetik, eta bi horien light bertasioak geratu dira azken tokian. Kas etxeko bi edariak tartean jarri dituzte. Biterretan, biak ziren Kas, eta light motakoak emaitza hobea izan du. Eta toniken artean, ez da izan desberdintasun nabarmenik, nahiz eta Schweppes etxeakoak puntuazio hobea lortu beste biek baino. Gaseosari erdipurdiko puntuazioa eman diote.

Kafeina eta kinina

Tonikak ura, gas karbonikoa edo ur gasifikatua ditu, azukrea edo ezzitzailea, gehigarriak eta kinina estraktoa. Kinikak eragin suspergarria du nerbio sisteman (alkaloide mingotsa da, kinina zuhaitzaren azaletik ateratakoa). Litro bakoitzeko, 100 miligramo onartzen dituzte, eta Schweppes etxeko biek 27 mg/l eman dituzte, eta 60 mg/l Nordic Mist-ekoak.

Kolako freskagarriek kafeina izaten dute, eta fruta tropikal batetik ateratzen dute, kola-hurretik, hark berez edukitzen baitu. Kafeina bizkorgarria da, eta neurrian hartuz gero (egunean 200 miligramo, gehienez), mesede egiten die burulanari eta muskuluen jardunari. Hortik gora hartuz gero, loezina eta estutasuna sor ditzake. Haurrei gehiago eragiten dien kafeinak, helduei bano. Kolazko bost freskagarrietan, batez beste, 11 miligramo kafeina aurkitu dira ehun mililitro

PRODUKTUA	Pepsi Light	Coca-Cola Light	Coca-Cola Zero	Coca-Cola	Pepsi	Kas Naranja Light	Fanta Naranja bajo en calorías	Schweppes Spirit Naranja Light
Salgaiari eman dioten izena	Edari freskagarri lurrindua / aromatizatua	Edari freskagarri lurrindua / aromatizatua	Edari freskagarri lurrindua / aromatizatua	Edari freskagarri estraktoduna / estrakto-edari freskagarria	Edari freskagarri estraktoduna / Estrakto-edari freskagarria	Fruta zukuzko edari freskagarria, ez-tzitzaileekin	Edari freskagarri lurrindua / aromatizatua	Edari freskagarri lurrindua / aromatizatua
Formatua (litroak)	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33
Prezioa (Euros/litroko)	1,28	1,45	1,43	1,42	1,25	1,11	1,12	1,17
Etiketa	Gaizki Eman	Ongi Eman	Ongi Eman	Ongi Eman	Ongi Eman	Gaizki Eman	Ongi Eman	Ongi Eman
Bolumen neurtua (litrotan)	0,34	0,33	0,33	0,33	0,34	0,34	0,33	0,33
CO ₂ (g/l) ¹	7,2	7,6	7,4	6,5	7,9	4,6	4,8	4,1
Brix ² Graduak	0,4	0,3	0,4	10,4	11,3	1,5	1,3	1,5
Azukrea, guztira (g/100ml)	Ez Diote Gehitu	Ez Diote Gehitu	Ez Diote Gehitu	10,6	11,2	0,8	0,8	0,7
Kaloriak (cal/100ml)	0	0	0	42	45	3	3	3
Kafeina ³ (mg/l)	114	122	93,1	93	106	Ez Dagokio	Ez Diote Gehitu	Ez Diote Gehitu
Kinina ⁴ (mg/l)	Ez Dagokio	Ez Dagokio	Ez Dagokio	Ez Dagokio	Ez Dagokio	Ez Dagokio	Ez Dagokio	Ez Dagokio
Eztitzaileak								
Aspartamo ⁵ (E951) (mg/l)	269	93,2	96,7	Ez Dagokio	Ez Dagokio	Ez Diote Gehitu	81,8	75,4
Kontserbagarriak								
Azido sorbikoa (mg/l)	Ez Da Antzeman	Ez Da Antzeman	Ez Da Antzeman	Ez Da Antzeman	Ez Da Antzeman	144	164	121
Azido bentoikoa (mg/l)	139	Ez Da Antzeman	Ez Da Antzeman	Ez Da Antzeman	Ez Da Antzeman	3,4	Ez Da Antzeman	3,4
Azidotzaileak								
Azido fosforikoa (mg/l)	491	498	478	534	546	Ez Dagokio	Ez Dagokio	Ez Dagokio
Koloragarri artifizialak								
Tartrazinoa (E102) (mg/l)	Ez Da Antzeman	Ez Da Antzeman	Ez Da Antzeman	Ez Da Antzeman	Ez Da Antzeman	4	Ez Da Antzeman	Ez Da Antzeman
Hori Ilunabarrekoa (E110) (mg/l)	Ez Da Antzeman	Ez Da Antzeman	Ez Da Antzeman	Ez Da Antzeman	Ez Da Antzeman	0,9	Ez Da Antzeman	Ez Da Antzeman
Karmoisina (E122) (mg/l)	Ez Da Antzeman	Ez Da Antzeman	Ez Da Antzeman	Ez Da Antzeman	Ez Da Antzeman	Ez Da Antzeman	Ez Da Antzeman	Ez Da Antzeman
Ponceau 4R (E124) (mg/l)	Ez Da Antzeman	Ez Da Antzeman	Ez Da Antzeman	Ez Da Antzeman	Ez Da Antzeman	Ez Da Antzeman	Ez Da Antzeman	Ez Da Antzeman
Bentzenoa ⁶ (µg/l)	Ez Dagokio	Ez Dagokio	Ez Dagokio	Ez Dagokio	Ez Dagokio	Ez Da Antzeman	Ez Dagokio	Ez Da Antzeman
Dastatze-proba (1etik 9ra)	6,6	6,1	5,8	7,0	6,5	5,6	5,4	5,5

17 FRESKAGARRI, BANAN-BANAN



COCA-COLA

0,33 litroko lata. 1,42 euro balio du litroak.

42 kaloria ditu ehun miligramo bakoitzeko, ia Pepsi adina (45). Kolazko beste lau edariek bezala, azido fosforikoa du, legeak ezarritako gehieneko kopurua (700 mg/l) baino gutxiago: 534 mg/l ditu honek.

Dastatze-proban 7 puntu lortu ditu, eta gehien gustatu denetakoa izan da kolazkoen artean. "Gozo ukitua" gustatu zaie dastatzaileei, baina "kola zapore gutxi" hartu diote.



PEPSI

0,33 litroko lata. 1,25 euro balio du litroak. Hau da merkeena kolazkoetan.

45 kaloria ditu ehun miligramo bakoitzeko, ia Coca Colak adina (42). Kolazko gainerako edariek bezala, azido fosforikoa du, legeak ezarritako gehieneko kopurua (700 mg/l) baino gutxiago: 546 mg/l ditu honek.

Dastatze-proban 6,5 puntu lortu ditu. Ez diote bereziki ezer nabarmendu, eta kritikatu ere ez.



PEPSI LIGHT

0,33 litroko lata. 1,28 euro balio du litroak.

Etiketa gaizki emana du: nahitaez jarri beharreko informazioa ez dator gainerakoarekin batera. Apenas du kaloriarik. Pepsi normalak baino % 6 kafeina gehiago du, eta Coca Cola Light-ek baino % 6 gutxiago. Aspartamo gehien duen kolazko edaria da eta kontserbagarria duen bakarra (azido bentoikoa). Azido fosforikoa du.

Dastatze-proban 6,6 puntu lortu ditu, eta jendearen gustukoenetakoa izan da.



COCA-COLA ZERO

0,33 litroko lata. 1,43 euro balio du litroak.

Apenas duen kaloriarik. Kolazko gainerako edariek bezala, azido fosforikoa du, legeak ezarritako gehieneko kopurua (700 mg/l) baino gutxiago: 478 mg/l. Dastatze-proban 5,8 puntu lortu ditu. Kolorea gustatu da.



COCA-COLA LIGHT

0,33 litroko lata. 1,45 euro balio du litroak.

Kolazkoetan, garestiena. Apenas duen kaloriarik. % 30 kafeina gehiago du Coca Cola normalak eta Zero motakoak baino. Kolazko beste lau edariek bezala, azido fosforikoa du, legeak ezarritako gehieneko kopurua (700 mg/l) baino gutxiago: 498 mg/l ditu honek..

Dastatze-proban 6,1 puntu lortu ditu. Ez diote bereziki ezer nabarmendu, eta kritikatu ere ez.

Fanta Naranja	Schweppes Spirit Naranja	Kas Naranja	Tónica Schweppes Light	Tónica Schweppes	Tónica Nordic Mist	Bitter Kas Light	Bitter Kas	La Casera
Fruta zukuuko edari freskagarria	Fruta zukuuko edari freskagarria	Fruta zukuuko edari freskagarria	Edari freskagarri lurrintua / aromatizatua	Estrakto-edari freskagarria	Estrakto-edari freskagarria	Edari freskagarri lurrintua / aromatizatua	Estrakto-edari freskagarria	Gaseosa
0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,25	0,2	0,2	0,5
1,12	1,14	1,09	1,72	1,66	2	2,48	2,45	0,93
Ongi Eman	Ongi Eman	Ongi Eman	Gaizki Eman	Gaizki Eman	Ongi Eman	Ongi Eman	Gaizki Eman	Ongi Eman
0,33	0,32	0,33	0,33	0,34	0,25	0,21	0,2	0,5
4,7	4,4	4,5	6,6	6,5	6,5	6,2	5,5	8
11,7	11,2	13,8	0,6	9,1	9	0,4	8,8	0,1
11,6	10,5	8,3	Ez Diote Gehitu	8,9	8,9	Ez Diote Gehitu	7,5	Ez Diote Gehitu
46	42	33	0	36	36	0	30	0
Ez Diote Gehitu	Ez Diote Gehitu	Ez Diote Gehitu	Ez Dagokio	Ez Dagokio	Ez Dagokio	Ez Dagokio	Ez Dagokio	Ez Dagokio
Ez Dagokio	Ez Dagokio	Ez Dagokio	28	27	60	Ez Dagokio	Ez Dagokio	Ez Dagokio
Ez Dagokio	Ez Dagokio	Ez Dagokio	Ez Dagokio	Ez Dagokio	Ez Dagokio	Ez Dagokio	Ez Dagokio	Ez Dagokio
173	132	130	Ez Da Antzeman	Ez Da Antzeman	Ez Da Antzeman	136	124	Ez Da Antzeman
Ez Da Antzeman	3,3	3,7	Ez Da Antzeman	Ez Da Antzeman	Ez Da Antzeman	47,5	44,4	Ez Da Antzeman
Ez Dagokio	Ez Dagokio	Ez Dagokio	Ez Dagokio	Ez Dagokio	Ez Dagokio	Ez Dagokio	Ez Dagokio	Ez Dagokio
Ez Da Antzeman	Ez Da Antzeman	5	Ez Dagokio	Ez Dagokio	Ez Dagokio	Ez Da Antzeman	Ez Da Antzeman	Ez Dagokio
Ez Da Antzeman	Ez Da Antzeman	1	Ez Dagokio	Ez Dagokio	Ez Dagokio	Ez Da Antzeman	Ez Da Antzeman	Ez Dagokio
Ez Da Antzeman	Ez Da Antzeman	Ez Da Antzeman	Ez Dagokio	Ez Dagokio	Ez Dagokio	19,6	20,9	Ez Dagokio
Ez Da Antzeman	Ez Da Antzeman	Ez Da Antzeman	Ez Dagokio	Ez Dagokio	Ez Dagokio	6,4	6,4	Ez Dagokio
Ez Dagokio	Ez Da Antzeman	Ez Da Antzeman	Ez Dagokio	Ez Dagokio	Ez Dagokio	Ez Dagokio	Ez Dagokio	Ez Dagokio
6,7	6,4	6,2	5,7	6,3	5,3	6,7	5,3	5,4

(1) CO₂ (karbono dioxidoa): Fabrikatzaileek CO₂ botatzen diote urari, edariei gas ukuitua emateko. (2) Brix graduak: Brix graduak adierazten dute zenbat solido disolbagarri dauden uretan disolbatuta. Nagusiki, urari bota dizkieten azukreei buruz ari gara (sakarosa), eta edariak fruta zukuua badu, gehitu zaion zukuak zenbat azukre duen ere kontatzen da. (3) Kafaina: kolazko edariei eduki ohi duten osagai alkaloidea. Kafek, teak eta edari energetikoei ere badute kafeina. Gehiegizkoa da egunean 200 miligramo kafeina baino gehiago hartzea. (4) Kinina: tonikei izan ohi duten osagai alkaloidea. Gehienez, litro bakoitzean 100 miligramo kinina onartzen ditu legeak. (5) Aspartamoa: gehigarri artifiziala da, oso gozagarria (azukrea baino 200 aldiz gozoagoa da). Pertsonak pisatzen duen kilo bakoitzeko, gehienez ere, 40 miligramo aspartamo har ditzake. (6) Bentzenoa: Azido askorbikoa (C bitamina) eta sodio bentzoatoa (kontserbagarria da) elkartzu gero, bentzenoa sor daiteke, eta bentzenoa minbizi eragilea da.



FANTA NARANJA

0,33 litroko lata. 1,12 euro balio du litroak.

Laranja ura % 8 duela dio, zuku kontzentratutik lortuta. 46 kaloria ditu ehun mililitro bakoitzeko, ia Schweppes etxeokoa adina (42), eta Kas-ek baino zertxobait gehiago (33). Laranja zuku batek ere kaloria kopuru bera du, baina baita bitaminak eta mineralak ere; freskagarriek ez dute halakorik.

Dastatze-proban 6, 7 puntu lortu ditu, eta gehien gustatu denetakoa izan da.



SCHWEPES SPIRIT NARANJA

0,33 litroko lata. 1,14 euro balio du litroak.

Laranja ura % 8 duela dio, zuku kontzentratutik lortuta. 42 kaloria ditu ehun mililitro bakoitzeko, ia Fanta-k adina (46), eta Kas-ek baino gehiago (33). Laranja zuku batek ere kaloria kopuru bera du, baina baita bitaminak eta mineralak ere.

Dastatze-proban 6,4 puntu lortu ditu, eta gehien gustatu denetakoa izan da. "Zaporea" eta "kolorea" gustatu zaizkio jendeari.



KAS NARANJA

0,33 litroko lata. 1,09 euro balio du litroak. Hau da laranja zuku freskagarrikerik merkeena.

Laranja ura % 8 duela dio, zuku kontzentratutik lortuta. 33 kaloria ditu ehun mililitro bakoitzeko; laranja zuku batek 42 kaloria ematen ditu ehun mililitro bakoitzeko, baina bitaminak eta mineralak ere bai. Bi koloragarri artifizial daramatza.

Dastatze-proban 6,2 puntu lortu ditu, eta erdi parean geratu da.



KAS NARANJA LIGHT

0,33 litroko lata. 1,11 euro balio du litroak.

Laranja ura % 8 duela dio, zuku kontzentratutik lortuta. Soilik 3 kaloria ditu ehun mililitro bakoitzeko, zukuak dituenak. Bi koloragarri artifizial daramatza. Egokiagoa da koloragarri naturalak erabiltzea.

Dastatze-proban 5,6 puntu lortu ditu, eta erdi parean geratu da. Zaporea gustatu zaio jendeari, baina batzuek esan dute "laranja zapore gutxi" duela.



FANTA NARANJA BAJO EN CALORÍAS

0,33 litroko lata. 1,12 euro balio du litroak.

Laranja ura % 8 duela dio, zuku kontzentratutik lortuta. Apenas duen kaloriarik; 3 kaloria ditu ehun mililitro bakoitzeko, laranja zukuak dituenak.

Dastatze-proban 5,4 puntu lortu ditu, eta jendeari gutxienez gustatu zaionetakoa izan da. "Kolorea" atsegin izan du jendeak, baina ez "bukaera" uzten duen zaporea.

bakoitzeko; te beltzak hori halako bi izaten du, Red Bull edo antzeko edari energetikoeak, hori halako hiru, eta kafe iragaziak, hori halako zazpi. Edaritik edarira, badira aldeak kafeina kopuruetan: Coca Cola Light-ek 12,2 mg/100 ml ditu eta Pepsi Light-ek 11,4 mg/100 ml; Coca-Cola normala eta Zero motakoak 9,3 mg/100 ml dauzka eta Pepsi normalak, 10,6 mg/100 ml. Beraz, Coca-Cola Light-ek % 35 kafeina gehiago du, etxe bereko beste biek baino. Coca-Cola etxeak merkaturatzen dituen freskagarri kaloriagabeen artean (Light eta Zero) horixe da, gainera, alderik azpimarragarriena, nahiz eta beste zenbait gehigarri ere desberdinak dituzten.

Kolazko edariek azido fosforikoa ere badute (garratz puntua ematen dio, eta herdoilaren aurkakoa da). Fosforo gehiegi hartzeak hezurren kaltziogabetzea ekar dezake. Edariek 700 miligramo eduki ditzakete litro bakoitzeko. Aztertu diren bostak neurrien barruan daude, eta 478-546 miligramo eman dituzte litroko.

Freskagarrietako laranja zukua

Laranja zukuzkoak diren freskagarriek, gutxienez, % 8 eduki behar dute laranja ura, zuku kontzentratutik lor-

tuta. Laborategian ezin izan da jakin zenbat zuku duten freskagarri hauek, baina bai zenbat azukre. Laranja zukuak, berez, azukre gutxi du, eta ezin asko eman produktuari: light motakoetan, 7 eta 8 gramo azukre agertu dira litro bakoitzeko, eta besteetan, 83 eta 116 gramo litroko. Laranja zukuak adina, baina zukuak bitaminak eta mineralak ditu, freskagarriek ez bezala.

Kontserbagarriak eta koloragarriak

Koloragarri artifizialen bila aritu dira ikertzaileak, horiek sortzen baitute eztabaida. Lau antzeman dituzte. Kas Naranjak eta Kas Naranja Light-ek E-102 tartrazina eta E-110 Hori Ilunabarrekua dauzkate; Bitter Kas-ek eta Bitter Kas Light-ek, berriz, E-122 Karmoisina eta 4R E-124 Ponceau erabiltzen dituzte. Kopuruak muga barruan daude, baina hobe zatekeen koloragarri naturalak erabili izango balituzte, beste etxeetakoek egiten duten bezala.

Hamazazpi freskagarrietatik bederatzik kontserbagarriak dituzte, azido sorbikoa (litroko 300 mg eduki ditzakete) eta azido bentzoikoa (litroko 150 mg); guztiek ere legea betetzen dute.



SCHWEPES SPIRIT NARANJA LIGHT

Schweppes Spirit naranja light

0,33 litroko lata. 1,17 euro balio du litroak. Hau da garestiena laranja-zukoetan. Laranja ura % 8 duela dio, zuku kontzentratutik lortuta. 3 kaloria ditu ehun mililitro bakoitzeko, zukuak dituenak.

Dastatze-proban 5,4 puntu lotu ditu, eta jendeari gutxienez gustatu zaionetakoa izan da.

BITTER KAS LIGHT

Kristalezko botila, 0,20 litrokoa, 2,48 euro balio du litroak, laranja-zukoek eta kolazkoek halako bi.

Ekarpen energetikoa: kaloriarik ez. Bi koloragarri artifizial ditu. Egokiagoa da koloragarri naturalak erabiltzea.

Dastatze-proban 6,7 puntu lotu ditu; etxe bereko beste bitterra –normala baino gehiago gustatu da; “gozo ukitua”, “zapora handia” eta “bizi puntua” gustatu zaizkio jendeari.

BITTER KAS

Kristalezko botila, 0,20 litrokoa, 2,45 euro balio du litroak.

30 kaloria ditu ehun mililitro bakoitzeko.

Etiketa gaizki emana: osagaien artean ez da ageri bentzoatoa (kontserbagarri onartua), baina analisiak erakutsi du baduela (44 mg/l).

Bi koloragarri artifizial ditu. Egokiagoa da koloragarri naturalak erabiltzea.

Dastatze-proban 5,3 puntu lotu ditu.

TÓNICA SCHWEPES

0,33 litroko lata. 1,66 euro balio du litroak.

36 kaloria ditu ehun mililitro bakoitzeko, kolazkoek baino gutxiago eta laranja-zukoek antzera.

Etiketa gaizki emana du: salgaiari eman dioten izena, bolumen garbia eta iraingitze data ez datoz gainerako informazioarekin batera.

Dastatze-proban 6,3 puntu lotu ditu.

TÓNICA SCHWEPES LIGHT

0,33 litroko lata. 1,72 euro balio du litroak.

Etiketa gaizki emana du: salgaiari eman dioten izena, bolumen garbia eta iraingitze data ez datoz gainerako informazioarekin batera.

Ekarpen energetikoa: kaloriarik ez.

Dastatze-proban 5,7 puntu lotu ditu: “zapora” gustatu da, baina ez “gozo ukitua” eta “bizi puntua”.

Freskagarriak eta osasuna

Azidotzaileak eta hezurak. Kolazko freskagarriek azido fosforikoa dute, eta maiz-maiz edango bagenitu, fosforo asko ariko ginatete ematen gure gorputzari, eta fosforoak, neurritz kanpo hartuz gero, desmineralizatu egiten ditu gure hezurak. Fosforo gehiegia hezurak kaltziogabetzea dakar.

Azukrea eta txantxarra. Azidotasunak eta azukre sinple ugari edukitzeak kalte egiten diote esmalteari, eta horrek lana errazten dio txantxarrari.

Azukrea eta gizentasuna. Freskagarri lata bat edaten denean, hiru azukre zorrotxo irenstea bezala da (100 eta 130 kaloria inguru).

Gasa eta aerofagia. Freskagarri gasdunek aerofagia sor dezakete; gasak pilatu egiten dira urdailean eta hesteetan, eta horrek zaildu egiten du digestioa. Hobe da gasik gabeko freskagarriak hartzea.

Kafeina bizigarria da. Egunean 200 miligramo baino gehiago hartzeak loezina eta estutasuna sor ditzake. Kolazko lata batek 30-40 mg kafeina ditu. Kafeak eta teak ere badute kafeina. Haurretan, txikiagoa da gainditu behar ez den kafeina kopurua. ◀



TÓNICA NORDIC MIST

0,25 litroko lata. 2 euro balio du litroak. Hau da tonikarik garestiena.

36 kaloria ditu ehun mililitro bakoitzeko, kolazkoek baino gutxiago eta laranja-jazkoen antzera.

Beste bi tonikak halako bi kinina du, baina gehienek eduki dezakeen baino dezente gutxiago.

Dastatze-proban 5,3 puntu lortu ditu: "zaporea" gustatu da, baina zenbaitentzat "oso mingotsa" gertatu da.

GASEOSA LA CASERA

Plastikozko botila, 0,5 litrokoa. 0,93 euro balio du litroak. Freskagarri guztietan merkeena.

Ez du kaloriarik.

Freskagarriarik karbonatatuena da: 8 gramo CO2 ditu litro bakoitzak (litroko 10 gramo onartzen dituzte); kolazkoek 7 gramo inguru dituzte litroko, tonikak 6,5, bittersak ere 6,5 eta laranja-jazkoek, 4 eta 5 gramo artean litroko.

Dastatze-proban 5,4 puntu lortu ditu.

LABURBILDUZ

✦ **CONSUMER EROSKI-k 17 edari eraman ditu laborategira, eta denekin egin ditu dastatze-probak: kolazko 5 (Coca-Cola eta Pepsi), laranja-jazko 6 (Kas, Fanta eta Schweppes), 3 tonika (Schweppes eta Nordic Mist), 2 bitter (biak Kas) eta gaseosa bat (La Casera). 33 zentilitroko latak, gehienak (Nordic Mistenak 25 cl); bittersak kristalezko botiletan zetozen (20 cl-koak), eta gaseosa, plastikozko botilan (50 cl-koa). Bederatzik kaloria gutxi daukate, eztitzaileak dituztelako azukrearen ordez.**

✦ **Bittersak dira garestienak (2,45 eta 2,48 euro litroko), eta merkeena, gaseosa: 0,93 euro litroko. Laranja-jazko freskagarrietan, batez beste, 1,12 euro balio du litroak; kolazkoetan, 1,37; eta toniketan, 1,79. Light motakoak garestixeagoak dira ohiko freskagarriak baino: 2 zentimo, batez beste.**

✦ **Bost freskagarri mota hauek ur gozatua dute (azukrearekin edo eztitzailearekin), eta karbonatua. Hortik aurrera hasten dira ezberdinatsunak: batzuek kola dute, bestek laranja ura (zuku kontzentratutik dator), bittersak landare estraktoak ditu, eta tonikak, kinina. Horiez gain, freskagarri bakoitzak gehigarri mota jakin batzuk ditu.**

✦ **Bitter Kas-ek sodio bentzoatoa du (kontserbagarria), baina osagaien zerrendan ez da azaltzen.**

✦ **Neurtu den guztia legeak esaten duenaren barruan dago: egiazko bolumena, azukrea, eztitzaileak, Brix graduak, kinina, kafeina, CO2, kontserbagarriak, kolagarri artifizialak, azido fosforikoa, bentzenoa (minbizi eragilea da, eta kontserbagarrien eta C bitaminaren arteko erreakziotik sor daiteke).**

✦ **Coca-Cola Light-ek % 30 kafeina gehiago du Coca-Cola normalak eta Zero motakoak baino, eta Pepsik baino % 15 gehiago.**

✦ **Light motakoek ez dute kaloriarik, eta ohikoek, berriz, bai: 100 mililitro bakoitzeko, 30 eta 45 kaloria artean dabilta; bittersak gutxien eta Fanta Naranja eta Pepsik gehien.**

✦ **Freskagarrietan gehien erabiltzen duten eztitzaile edo edulkoratzaileetako bat aspartamoa da, eta, ikerketen arabera, ez dio kalterik egiten osasunari. 55 kiloko heldu batek, egunean komeni den baino aspartamo gehiago hartzeko, 8 litro freskagarri edan behar-lituzke azterketa honetan aspartamo kopuru handiena eman duen edaritik. Fenilzetonuria dutenek ezin dute hartu aspartamoa.**

✦ **Freskagarriak maiz hartzea, light izanda ere, dieta orekatuaren kaltetan izan daiteke eta, gozo zaporea duenez, gizentasun iturri izan daiteke, batik bat haurretan eta gazteetan.**

✦ **Aztertutako bost produktuek ezaugarri desberdinak dituzte eta nekez konpara daitezke elkarrekin. Gainera, ez dute elikadura interesik, eta, horregatik, CONSUMER EROSKIri egoki iruditu zaio produktu hauen sailkapenik ez egitea kalitatearen eta prezioaren artean.**