

DATUA

100...

kaloria horiek ematen ditu 40-50 gramoko ogi xerra batek (4 behatz izango da lodi). Hori da otordu bateko ogi errazio bat, eta burrunztali bat arrozek edo pastak ematen duten adina kaloria ditu (30 gramo, gordinik). Elikaduraren arloan, 'antzeko errazioak' terminoa erabiltzen da, eta horrek aukera ematen du menuak gehixeago aldatzeko, dietak behar duen kaloria kopuruan gorabehera handirik izan gabe.



ADIBIDERAKO MENUA...

Beltzaran irauteko menu lagungarria

Gosaria:	Hamaiketako:	Bazkaria:	Askaria:	Afaria:
Fruta freskoz egindako mazedonia: melokotoia, meloia, kiwia, sagarra eta laranja ura. Gazta fresko zati bat edo jogurta. Infusioa.	Azenario bat. Arto opilak.	Kuskusa kalabazarekin. Hegaluzea tomatearekin. Ogi integrala eta sandia.	Eguzki lorearen haziekin egindako ogia edo intxaurrek eta gazta.	Entsalada (tomatea, erremolatxa eta tipula). Azenario pastela eta kalabazin pastela. Ogi integrala eta jogurta.

AHOLKUA:

Landareek izaten duten pigmentu laranja, hori bizi edo gorrixka da beta karotenoa. Gure organismoak A bitamina bihurtzen du substantzia hori, eta bitamina hori oso lagungarria da azala elikatzeke. Horretaz gain, babestu egiten gaitu eguzkiaren erradikal askeetatik (herdoilaren aurkakoa da), eta, egun batzuen buruan, beltzaran jartzen digu azala.

Gaurkotasuna

DIETA OSOA LEHENENGOZ AZTERTU DUTEN ESPAINAN

Dieta Osoaren Azterketa estatistika bidez egiten da. Espainiakoa, bi erakundek bultzatu dute, Elikadura eta Nutrizio

Segurtasunerako Espainiako Agentziak (AESAN) eta Bamberg Fundazioak. Helburua, pertsona batek, ohiko dietan, zer elikagai bereganatzen dituen jakitea, eta zer beste substantzia kaltegarri (ingurumen- eta laborantza-kutsatzaileak, pestiziden hondarrak, animalia botiken hondakinak, gehigarriak eta horiek degradatzeko produktuak, eta lagungarri teknologikoen hondakinak). Hori guztia jakiteko, analisi kimikoak egiten dira.

Lehenengoz egin dute ikerketa hori Espainian, eta orain jakin ahal izango dute zenbat substantzia –ustez arriskutsu– bereganatzen dituzten kontsumitzaileek, eta onartutako neurrien barruan ote dauden. Hortik aurrera, erakundeen ardura izango da jendearen osasuna zaintzea.

2008ko apirilean hasi ziren lehen datuak biltzen, eta urte amaieran bukatuko dute. Urte sasoi bakoitzean (uda, udazkena eta negua) zer elikagai kontsumitzen diren ikusi nahi dute, eta hori egiteko, AESANek jakinarazi duenez, taldekatu egingo dituzte biztanleak: 6 hiletik 11 bitarteko haurtxoak, urtebete eta 2 urte bitartekoak (denetarik jaten hasten dira), 10 eta 16 urte bitartekoak (gehiago jaten hasten dira, hazteko garaian baitaude) eta 25 urtetik 60 bitarteko helduak, haurdun dauden emakumeak eta bularra ematen ari direnak izan ezik.

Elikadura kontsumoa aztertzeke, 24 orduz egingo diete jarraipena kontsumitzaileei, eta galdetegi bat betearaziko diete, zer jaten duten eta zenbatetik behin jaten duten jakiteko. Galdetegia xehe-xehe erantzun beharko dute, eta janariak nola prestatzen dituzten ere adierazi beharko dute, baita zer kopurutan jaten duten ere.





Elikadura kezkak

CONSUMER EROSKIKO ADITUEN ERANTZUNAK

Nola presta daitezke patata frijituak kaloria gutxiago izan dezaten?

Patatak frijitu edo beste nolabait prestatu (egosita, labean, lurrunetan), asko aldatzen da kontua. Kaloria kopurua neurtzen badugu, adibidez, patata frijituak askoz gehiago izaten dute (best halako ere bai, zenbaitetan). Badaude, noski, zenbait trikimailu kaloria gutxiago eduki dezaten, eta mikrouhinean egitea da horietako bat: frijitzeko moduan zatitu, mikrouhinean pixka bat egosi eta zartaginerara bota, olio bero-beroarekin, gorritu arte. Bero kolpe hori emanda, patata frijituaren antzeko itxura hartzen dute, baina askoz kaloria gutxiago izaten dituzte, oso olio gutxi erabiltzen baita. Beste aukera bat ere badago: xerra fin-finak egin, ia gardenak izateraino, labeko ontzi batean ongi zabaldu, paper sulfurizatuarekin estali eta labea oso bero dagoela sartu hara. Oso kurruskatsuak izaten dira, eta ez dute kaloriarik hartzen, olio zorrotada txiki bat aski izaten baitute. Betiko eran frijitzen baditugu, paper gainean jar ditzakegu patatak, paperak olio xurga dezan. Patatak frijitzeko, oliba olioarekin egitea komeni da, hori baita egokiena tenperatura handietan erabiltzeko eta hori itsasten baitzaie gutxien elikagaiei.

Zertarako erabiltzen dira emulsionatzaileak?

Gantza duten osagaiak eta ura daramatenak elkarrekin nahasten direnean, horiek egonkortzeko erabiltzen dira emulsionatzaileak. Elikadura industriaren asko erabiltzen dira gehigarri horiek, batik bat, gozogintzako produktuetan eta galletetan. Baina beste hainbat jakitan ere erabiltzen hasi dira: ogi mota batzuetan, margarinetan, zopetan, goxokietan, izozkietan, esnez egindako postreetan, kakao hautsean... Azken batean, gantza eta ura nahasi behar diren bakoitzean, emulsionatzaileak eta egonkortzaileak erabili behar dira, bestela ez baita-

go modurik elikagaiak trinkotu eta iraunarazteko. Horiei esker, egun eta aste batzuk igarota ere, itxura ona izaten dute elikagaiak.

Elikagai prozesatuetan zein emulsionatzaile erabili eta nola, hori Europar Batasunak arautzen du. Elikagairen baten osagaiak irakurri eta E letra ikusten badugu, ondoan zenbaki bat duela (eta substantziaren izena), emulsionatzaileak dituen seinale. Adibidez, E 322, soja lektizina. Honako hauek erabiltzen dira gehien elikadura industriaren: E 471, E 472 eta lektizina ere bai ('gantz azidoen monoglizeridoak eta diglizeridoak' deitzen zaie). Galletek, gozoek eta gosaritako laboreek ere emulsionatzaileak eduki ohi dituzte esnearen ordean, kaseinatoak, hain zuzen. Etxean erabiltzen ditugun elikagaietatik, arrautza da emulsionatzailea, lektizina kontzentratua baitauka gorringoan.

Poltsako entsaladak moztuta etortzen dira eta ez dira iluntzen, nahiz eta ez egon hutsean ontziratuak. Osagaien zerrendan, gainera, ez da ageri kontserbagarririk. Nola egiten dute?

Egia da, ez dute izaten gehigarriak. Kontserbatze sistema dute berria: "atmosfera moldatua" edo "babes atmosfera" deitzen zaio (etiketan ere hala jartzen du). Gasak bildu, eta gutxitu egiten dute oxigeno kontzentrazioa, eta beste gas batena handitu (nitrogenoa, karbono dioxidoa). Karbono dioxidoari esker, hozkailuan hazten diren mikroorganismoak polikiago hazten dira, eta produktuari galarazi egiten zaio arnasa hartzea. Nitrogenoa gas geldoa da, eta oso aproposa beste gas batzuen lekuan jartzeko. Modu horretan, mikrobioak polikiago hazteaz gain, landareen entzimak ez dira uhertzen (horixe gertatzen da, hain zuzen, barazkiak moztu eta segidan, ilundu egiten direla, uhertu). Kontserbatze sistema hori edukita ere, hozkailuan gorde behar dira beti poltsa horiek, nahiz eta itxia egon.



ELIKADURA KEZKAK. Aldizkariko adituen aholkularitza honen helburua kontsumitzaileek izan ditzaketen galdera eta dudei erantzutea da. Beti ere Elikadura, Nutrizioa eta Dietetikarekin loturiko edozein arlotan. Gure adituek posta elektronikoz egindako galderari erantzunago dieten info@consumer.es helbidera bidalita. Eta gutunak ere jasoko dituzte honako helbide honetan: CONSUMER EROSKI aldizkaria, San Agustin auzoa z/g, 48230 Elorrio (Bizkaia).