

Ahotan
dabil...

Amed, Mediterraneoko elikadura sustatzeko jaketxeak

Mediterraneoko Elikadura sustatu nahi duten jatekideek ikur bereizgarria daramate: Amed, hain zuzen. Europa mailako proiektua da, Kataluniako Generalitateko Osasun Sailak diseinatu eta koordinatua, eta PAAS izeneko estrategiak bere baitan hartzen duen ekimenetako bat (Elikadura eta Ariketa Fisiko Onuragarrien bidez Osasuna Sustatzea).

Amed ikurra daramaten jatekideek bi helburu dituzte: batetik, jaten ematen duten eremuetan Mediterraneoko elikadurari eustea eta hura sustatzea, eta, bestetik, Mediterraneoko elikadura ereduarekin bat egiten duten jatekideak zein diren jakinaraztea, etxetik kanpo jan behar dutenek modu osasungarrian egiteko aukera izan dezaten. Jatekide horiek hainbat betebeharrak dituzte: oliba olioaren erabilera behar dute gatzozpintzeko, frutak eta barazkiak ugari eskaini behar dituzte, jaki integralen bat jarri behar dute (ogia edo pasta), gantz gutxi esnekiak atera behar dituzte eta aukera eman behar dute ardoa edo garagardoa kopa neurrian edateko. Granollers-en jarri zuten abian Amed proiektua, proba moduan, eta egun 12 jatekide daramate bereizgarri hori. Orain, Bartzelona inguruko jatekideetara hedatu nahi dute proiektua, eta horretan ari dira maiatzaz geroztik.



Amed
ALIMENTACIÓN MEDITERRÁNEA



MENU MOTA...

Kaltzio oxalatoak eragindako litiasia (harriak giltzurrunean)

| Gosaria: | Hamaiketakoak: | Bazkaria: | Askaria: | Afaria: |
|--|--|--|--|--|
| Poleo menda infusioa. Ogi xigortua, gurin eta marmeladarekin. Laranja ura. | Arto opilak, gazta berriarekin. Fruta ale bat. | Askotariko entsalada. Dilistak, arroz eta berenjenerekin. Ogi eta fruta. | Barazki ogitartekoa, indioilarrarekin. | Barazki zopa. Patata tortilla. Ogi eta jogurta. Edari berezi bezala, ur bikarbonatoduna. |

AHOLKUA:

Kaltzio gutxiago hartzeko esaten du dietoterapiak (esnekiak, batik bat), eta oxalatoa ere gutxiago. Oxalato asko duten jakiak saihestu behar dira: espinakak, orburuak, erremolatxa, kakao lehorraren hautsa eta txokolate hutsa, kakahueteak eta tea. Xilitol izeneko ezitzailea ere saihestu beharra dago, oxalato bihurtzen baita gure organismora iristean. Proteina askoko dieta egiteak azidotasuna ugaritzen du gure organismoan, eta harriak errazago sortzen dira.



ELIKADURAREN OINARRIAK

Hidroxiprolina

Hidroxiprolina aminoazidoa da, eta kolagenoan ugari izaten dugu. Oro har, proteina hau asko agertzen da ehun konjuntiboetan (nerbioak eta tendoiak) eta kalitate gutxieneko animalia haragietan. Haragiarekin eginda dauden jakien proteina-kalitatea neurtzeko erabiltzen da (hestekiak, saltxitxak, hanburgerrak), kolageno/proteina harremana nolakoa den jakiteko balio baitu. Kolageno gabeko proteinak neurtzen dira eta haragiak duen kolageno kopurua ere neurtzen da, eta bataren eta bestearen arteko portzentajeak nolakoak diren, halako kalitatea izango du haragiak: zenbat eta kolageno portzentaje handiagoa proteina kopuruarentzat, orduan eta txarragoa izango da haragia, eta alderantziz. Arauak mugak ezartzen dizkio kolageno kopuruari, baina ez dira produktu guztientzat berdinak; bakoitzak du bere muga.



Elikadura kezkak

CONSUMER EROSKIKO ADITUEN ERANTZUNAK

Elikadura ikuspegitik, ona al da arrainen azala jatea?

Arrain askoren azalak gelatina edukitzen du, erreboiloak eta bakailoak, adibidez, eta balio handiko proteinarik izan ez arren, gustura jaten dira, zapora eta ahogozo atsegina baitute. Gainera, arraina txigortu badugu, azala kurruskatsua geratzen da, eta hori ere gustagarria da (arrain zapalekin gertatzen da hori, batik bat, mihi-arrainarekin eta oilarrarekin). Jateko goxoa izanagatik ere, kontuan hartu behar da azalaren azpian biltzen direla arrainen zenbait gantz, eta gantzaren ondoan pilatzen direla metal pisu toxikoak, merkurioa, adibidez. Guk jan ohi dugun arraina, ordea, arrain zuria izaten da gehiengotan, eta oso gantz gutxi edukitzen du (gramo bat baino gutxiago, 100 gramo bakoitzeko). Azalarekin jan edo azalik gabe, arraina elikagai ona da: oso proteina onak ditu, omega 3 asko daukaten gantz ez-saturatuak, bitaminak eta mineralak (tarteetan, bestela oso gutxi jaten ditugun batzuk ere bai, iodoa, adibidez). Horregatik guztiagatik, astean hiru-lau aldiz jan behar genuke arraina, eta ezin bada, bai, behintzat, haragia adina.



Erremolatxa janez gero, genuaren kolorea ilundu egiten omen da, hala entzun dut. Inolako eraginik badu horrek gure organismoan?

Erremolatxak, beste osagaien artean, betanina izeneko pigmentua du, eta horrexek ematen dio kolore gorri hori. Pigmentu hori hesteetan metabolizatzen da, baina funtzio hori egiten duen entzima falta izaten dute zenbait pertsonak, eta digestio hodietan barrena pasatu eta berez desagertzen zaie, inolako aldaketarik gabe. Arrazoi horregatik hartzen dute kolore gorrikara genuak eta gorozkiek, baina ez du inolako eraginik organismoan. Elikadura industrian ere erabiltzen dute pigmentu hori, gozogintzan, batik bat, zopa, likore eta izozkiei kolorea emateko. Erremolatxaren gorria deitzen diote (E162), eta erremolatxa estraktutik lortzen dute.

Pigmentu hori ez ezik, azido oxalikoa ere badu erremolatxak. Espinakak eta zerbak ere badute osagai hori, eta mineralekin harremanetan jartzen denean, kaltzioarekin eta burdinarekin, adibidez, konposatu disolbaezinak eratzen ditu hesteetan, eta eragotzi egiten du, hain zuzen, kaltzioa eta burdina barneratzea. Zenbait pertsonari harriak sortzen zaizkie giltzurrunetan, kaltzio oxalatozko harriak, eta horiei ez zaie komeni erremolatxa asko jatea. Erremolatxak potasioa du ugari, eta sodioa gutxi, eta horrek asko laguntzen du organismoak sobera dituen likidoak desagerrarazteko. Horregatik, erremolatxa oso ona da hipertentsioa dutenentzat, hiperrizemia eta hezueria dutenentzat, harriak dituztenentzat (kaltzio oxalatozkoak izan ezik) eta likido debekua dutenentzat.

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 galderei erantzunango diete info@consumer.es helbidera bidalita. Eta gutunak ere jasoko dituzte honako helbide honetan: CONSUMER EROSKI aldizkaria, San Agustin auzoa z/g, 48230 Elorrio (Bizkaia).

