

MENU MOTA

Gehiegikeriak
orekatzeko menuaAURREKO
EGUNEAN**GOSARIA:**

Te berdea. Bifidus jogurta, muesliarekin eta udare zatiekin nahasia.

BAZKARIA:

Borraja salda. Borraja txirlekin, lurrunetan. Urraburu solomoa, tipula-nahaskiarekin, labeen egina. Ogi integrala eta digestioa laguntzeko infusioa (kamamila eta poleo menda edo erregaliza).

ASKARIA:

Mandarinak. Bifidus jogurta.

AFARIA:

Borraja salda. Berenjena krema. Ogi integrala gazta berriarekin, ezti hari batzuk eta intxaurrek.

HURRENGO
EGUNEAN**GOSARIA:**

Te berdea. Fruta naturalarekin egindako mazedonia: anana, papaya, platanoa, udarea, sagarra eta laranja ura. Bifidus jogurta.

BAZKARIA:

Barazki salda. Kardua, orburuekin, ilarrekin eta zainzuriekin. Ogi integrala eta bifidus jogurta.

ASKARIA:

Mahatsa. Erregaliz infusioa.

AFARIA:

Eguerdiko barazki salda. Entsalada osatua: eskarola, endibia, aguakatea, sagar zatiak, gazta leuna eta intxaurrek. Ogi integrala eta infusio lasaigarria.

GABONETAN DIGESTIOA ONGI EGITEN
LAGUNTZEKO AHOLKUAK:

- Gabonetan ohikoa izaten da jaten gozatzea, baina ez ditugu jaki osasungarriak ahaztu behar.
- Menuan tokia egin behar diegu jaki arazgarriei edo garbitzen laguntzen dutenei; gehiegi jan ondoren sentitzen ditugun haizeak, buruko minak eta halakoak arintzen dituzte. Gibela suspertzeko, mikatz puntua duten barazkiak dira onak (eskarola, endibia, orburua, kardua, berenjena, txikoria edo astalikarduarekin egindako infusioa). Eta giltzurrunen garbitze lana abiarazteko, berriz, barazkiak eta frutak dira lagungarri (apioa, zainzuria, borraja, sagarra, udarea, infusioak...).
- Otorduak entsaladekin hastea komeni da, organismoa prestatzeko balio baitu digestioa ongi egin dezan.
- Bifidus jogurta komeni zaigu, Gabonetako otorduek hesteen lan erritmoan duten eragina sahisteko.
- Erregaliz infusio bat hartzeak arindu egiten du digestioa, eta gorputza garbitzen laguntzen du.
- Eztiztaileak erabil daitezke postreak eta kafea gozatzeko. Gabonetan asko jateko ohitura izaten da, eta azukrea kenduta, behintzat, kaloria gutxiago hartuko ditugu.



+ ELIKAGAI EI BURUZKO EZTABAIDAK

Zer komeni da:
mazapanak edo polboroiak

Elikadura ikuspegitik begiratuta, bi horien arteko alderik nabarmenena ez dago kaloria kopuruan (biek ere asko daukate: 450-550 kaloria 100 gramo bakoitzeko), gantzen kalitatean baizik. Polboroiak egiteko, zerri gantza erabiltzen da oinarrian; gantz azido monosaturatugabe ugari ditu gantz mota horrek (are gehiago iberiar zerriaren gantza bada), baina baditu, halaber, gantz azido saturatuak eta kolesterola ere, eta horiekin kontu handia eduki behar da bihotz-hodietako arazorik ez izateko. Mazapanak, aldiz, almendretatik lortzen du nagusiki gantza, eta, ondorioz, gantz azido saturatugabeak hartzeko modu paregabea da, eta kolesterolik ez dauka, gainera. Ezaugarri horiek oso onak dira bihotz-hodientzat.

Jaki hauek azukre asko izaten dute, eta gantza ere berdina, eta, ondorioz, kaloriaz beteta daude. Edozeinen dieta desorekatzeko moduko gozoak dira bi-biak, eta denoi komeni zaigu ongi begiratzea, eta zer esanik ez gizentasun arazoak, diabetesa eta dislipidemiak dauzkaten.

Polboroiak, gainera, mazapanak ez bezala, irina izaten du, eta, beraz, zeliakoei edo glutena jan ezin dutenei ez zaie batera komeni. Bereko mazapana almendrak eta azukrea soilik nahastuz egiten da, baina bada beste mazapan mota bat ere, "fekuladuna" deitzen dena, eta horiei fekuladuna edo irina eransten diete, eta, ondorioz, horiek ere ez dira egokiak glutena jan ezin dutenentzat.

GANTZ GUTXIAGO DUTEN POLBOROIAK

Polboroiak, zerri gantza ez ezik, almendra ere izaten dute (batzuek gehiago eta besteek gutxiago). Garai bateko polboroiaren aldean, egungoak osasungarriagoak eta elikagai hobez eginak dira: gantz hobeak dituzte, azukre gutxiago eta kaloria ere gutxiago.

Batik bat, osagaietan dago aldea lehengoan eta oraingoan artean. Orain, zerri gantz gutxiago botatzen diete, eta landare olioak erabiltzen hasi dira, ekilorearena edo olibarena, eta asko hobetu da gantzen kalitatea, nahiz eta gantz askokoak izaten jarraitzen duten oraingoak ere. Irin integral gehiago erabiliz egindako polboroiak ere badira merkatuan, eta horiek zuntz gehiago izaten dute besteek baino. Eta kaloria gutxitu nahian, azukrea kendu eta ez-tziztaile jakin batzuk erabiltzen hasi da industria; besteak beste, maltitol izenekoa: kaloria gutxiagoko polboroiak egiten dituzte horri esker, baina itxura eta testura, jatorrizkoen antzekoa dute.



Elikadura kezkak

CONSUMER EROSKI-REN ERANTZUNAK

Behar baino kilo gehiago daukat, eta turroia gustatzen zait; egokia ote litzateke azukre gabeko turroiak jatea?

Elikadura industriak hainbat turroi eta gozo mota egiten ditu, eta horietako batzuk "fruktosadunak" edo "azukrerik gabek" izaten dira. Zenbaitek uste du azukre gabeko produktuek kaloria gutxiago izaten dutela, eta horiek komeni zaizkiela kiloak soberan dituztenei edo gizen daudenei. Usteak erdia ustel, hor ere. Etiketak irakurri beharra dago beti, eta han agertuko da zer osaera duen produktu bakoitzak.

Azukrearen ordez, kaloriarik gabeko ez-tziztaileak baditu (sakarina, aspartamoa, ziklamatoa, azesulfamoa edo sorbitol edo maltitol motakoak), turroiak akaso kaloria gutxiago izango ditu. Hori jakiteko, hala ere, osotara zenbat gantz eta kaloria dituen aztertu behar da, eta ez soilik zenbat azukre dituen. Gero turroi normalarekin alderatu beharko da, eta kontuak atera. Alicante edo Jijona motako turroi batek, adibidez, 100 gramo

bakoitzeko, 485 Kcal izaten ditu, 28 gramo gantz eta 48 gramo azukre, gutxi gorabehera. Beste turroi batek kaloria gutxiago dituela esan ahal izateko, % 30 kaloria gutxiago eduki behar litzuzke.

Bestetik, turroiari fruktosa erantsi badiote sakarosaren ordez (hori da ohiko azukrea), egokiagoa izan daiteke diabetesa daukatenentzat, baina ez kiloak soberan dituztenentzat. Fruktosak gauza on bat badu diabetikoentzat: ez du sortzen azukreak bezalako hipergluzemia gogorrik. Hori dela eta, diabetesa dutenek ere jan ahal izaten dituzte gozoak edo fruktosa duten elikagaiak, neurrian betiere.

Fruktosak, hala ere, sakarosa adina kaloria dauka, eta, beraz, fruktosa duten turroiak ez daukate sakarosadunek baino kaloria gutxiago (gehiago ere eduki ditzakete, gainera).

Egia da oliba beltzek kaloria gehiago daukatela berdeek baino?

Oliba beltzek ura izaten dute gutxiago (% 52 da ura) eta gantza gehiago (% 30 da gantza), oliba berdeek baino (% 76 ura eta % 12 gantza, gutxi gorabehera). Pisu bera hartuko bagenu batetik eta bestetik, oliba beltzek energia gehiago izango lukete, hau da, kaloria gehiago emango litzuzkete. Batez beste, 100 gramo oliba beltzek (25 ale, hezur eta guzti) ia 300 kaloria ematen dituzte, eta oliba berdeek, berriz, 110 kaloria. Beltzek, beraz, berdeek halako hiru ematen dute ia.

Gauza jakina da oliben gantza osasungarria dela, gantz azido monosaturatugabeak dituztelako (kolore batekoek zein besteek). Olibetatik lortzen den olioak, adibidez, osasungarria da oso bihotzarentzat, azido oleiko monosaturatugabeak eta E bitamina ugari dituelako. Olibek badute energia, baina neu-

riari janez gero, kaloria ere neurrian emango dizkigute, gehiegirik gabe. Elikadura ikuspegitik daukaten alderirik txarrena sodio kontzentrazioa da, gazta botatzen baitiete (sodio kloruroa) kontserbatzeko. Horregatik, giltzurrunetako arazoak dituztenei ez zaie komeni jatea, eta berdina bihotzeko arazoak dituztenei, likido debekua dutenei edo arteria hipertentsioa.

Bestetik, olibak aproposak dira gosea egiteko, eta horregatik maite ditu jendeak hainbeste otordu-aurrean jateko. Eta zer esanik ez usain-belarren esentziaz hornituta badaude (erramua izan daiteke, kuminoa edo ezkaia; hirurak ere digestioaren lagungarri dira).



ELIKADURA AHOLKUAK

Atal honen helburua Elikadura, Nutrizioa eta Dietetikaren inguruan sor daitezkeen duden erantzutea da. Gure adituek zure galderari erantzutea nahi baduzu, bidali zure mezua helbide elektronikoa honetara: info@consumer.es Eskutitza nahiago baduzu, jarri beste helbide hau gutunazalean: CONSUMER EROSKI Aldizkaria, San Agustín auzoa z/g, 48230 Elorrio (Bizkaia).