



+ D BITAMINA

## Optiford proiektua: D bitaminarekin aberastutako elikagaiak eta hezurren osasuna

"30 segundoz behin, europar batek hezur bat hausten du osteoporosiaren eraginez". Hitz horiekin aurkeztu dute proiektu berezi bat: "Optiford proiektua: D bitaminarekin sendotzea". Funtsean, elikagaiak D bitaminarekin osatu eta sendotzeko biderik egokienak zein diren aztertu duen ikerketa plana da. Helburua, berriz, honako hau du: Europarrek D bitamina gehiago har dezatela, eta horren bidez osteoporosiari aurre hartu ahal izatea, bitamina horri esker hezurrek kaltzio gehiago xurgatzen baitute eta probetxu gehiago ateratzen diote.

### D BITAMINA ETA HEZURRAK

D bitamina gutxi edukitzeak osasun arazo asko sortzen ditu. Adineko pertsonak gabezia hori eduki ohi dute, eta arrisku nabarmena, ondorioz, aldaka hausteko, osteoporosia izateko, osteomalazia agertzeko (hezurrak ahuldu egiten dira) eta ezintasun fisikoa sortzeko.

Bide bat baino gehiago daude D bitamina gureganatzeko: azala eguzkitan jar dezakegu, arrain urdina jan (hegaluzea, hegalaburra, sardinak, antxoak, berdela), gazta, gurina eta elikagai aberastuak. Egun, elikagai aberastuak erruz daude merkatuan, eta ikerlariak eta elikadura industriak jakin nahi lukete nola eragiten dion gure organismoari zenbait jaki dosi handitan jateak.

Hainbat ikerketa egin dira herritarren artean, jakiteko zer eragin duen D bitaminak hezur-hausturetan; emaitzen arabera, zenbait konbinazio eginez gero, badago modua horiei aurre hartzeko. Egunean 10 mikrogramo ( g) D bitamina hartuz gero eta 1.000 miligramo kaltzio, hori lagungarria izango litzateke, eta kaltziorik hartu ezean, 2.500 mikrogramo D bitamina hartu beharko lirateke urtean hirutan (egunean 20 mikrogramo hartzea bezala litzateke). Adineko jendearekin egin izan diren ikerketa gehienek ere baieztatu dute D bitamina eta kaltzioa hartzeak gutxitu egiten duela hausturak izateko arriskua, baina kopuru handiagoan hartu beharra dute adinekoek: egunean 20 mikrogramo D bitamina eta 1.200 miligramo kaltzio.



+ ELIKADURAREN OINARRIAK

## Makroelikagaiak

Elikagaiak izaten dituzten substantzia kimikoak dira makroelikagaiak. Honako hauek jotzen dira makroelikagaitzat: proteinak, lipidoak, karbohidratoak eta ura. Beste zenbait osagai baino kopuru handiagoan behar izaten ditu gure organismoak (gramo gehiago), eta elikagaiak ere gehiago izaten dituzte halakoak. Lehen hiru osagaiak biologikoki herdoiltzen dira, eta organismoak kaloria lortzen ditu horren ondorioz, energia, hainbat funtzio aurrera eraman ahal izateko (energia eskuratzeko, gorputz ehunak mantentzeko, prozesu metabolikoak erregulatzeko, eta abar). Proteina gramo bat eta karbohidrato gramo bat hartzen dugun bakoitzean, 4 Kilokaloria lortzen ditu gure organismoak, eta gantz gramo bakoitzeko, 9 Kilokaloria.



+ DATUA

## 200 mg...

...horixe da kafeinaren muga haundun dauden emakumeentzat, Elikadura Estandarren Erresuma Batuko Agentziak eman duen gomendioaren arabera. Herrialde hartako osasun agintariak jaitsi egin dute emakume haundunek egunean gehienez har dezaketen kafeina kopurua; lehen, 300 gramo onartzen zituzten, eta orain 200 gamotan jarri dute muga (kafe katilu bi izango lirateke). Leicester eta Leeds-eko uni-bertsitateek egindako ikerketa batean oinarritu dira erabaki hori hartzeko. 2.500 emakume haundunekin egin dute lan, eta datuek diotenez, egunean 200 miligramo kafeina baino gehiago hartu zutenen probabilitate handiagoa agertu zen pisu gutxiagoko haurrez erditzeko.



## Elikadura kezak

CONSUMER EROSKI-REN ERANTZUNAK

### Jakin nahi nuke ziatikako edo mehakako mina izan ote litekeen gaizki jatearen ondorio, eta ea badagoen dietaren bat edo osagarri dietetikoren bat min horiek arintzen laguntzeko

Ziatika nahasmendu neurologiko bat da, eta mehaka nerbioari egiten dio kalte. Mina izaten da sintoma nagusia; gerialdeko disko etendura baten ondorioz, nerbioa hanpatu egiten da (neuritis esaten zaio), eta horregatik izaten dugu mina. Izterra eta zangoa inurritzen eta lo hartzen hasten zaizkigu, eta mina etortzen da gero (askotan, ezertarako ere ez gairela uzten gaitu). Beraz, jaki batzuen faltak baino gehiago, elikagai batzuen faltak eragin dezake ziatika, eta oinazea handitzea ere bai.

Nerbioei on egiten dieten elikagai berezi-bereziei buruz ari gara, mina arintzen lagun dezaketenei buruz. B taldeko zenbait bitaminak, adibidez, dohain hori dute: B1, B6 eta B12. Botika batzuek kopuru handietan izaten dituzte bitamina horiek, eta organismoaren prozesu metaboliko jakinetan esku hartzen dutenez, ontzat jotzen dira zenbait nahasmendu neurologikotan erabiltzeko: ziatika, polineuritisa, lunbalgia edo muskulu erreuma. Botikak direnez, ordea, medikuaren esanei egin behar zaie

jaramon, eta hark esandako neurrian eta maiztasunarekin hartu behar dira, nahi gabeko ondorioak edo kontrako erreakzioak sor baititzakete.

Dieta ere zainduko bagenu, eta elikagai horiek ugari dauzkaten jakiak jango bagenitu, nerbio sistemak ere hobeto erantzungo luke. Honako jaki hauek, adibidez, ugari dauzkate bitamina mota horiek:

- **B1 bitamina edo tiamina.** Barazkien sailean, labore integraletan eta lekaleetan izaten da ugari. Garagardo legamiak asko du. Haragietan, berriz, gibelak eta txerri haragiak ugari izaten dute tiamina.
- **B6 bitamina edo piridoxina.** Gibelak, laboreek, lekaleek, intxurrek eta platanok izaten dute asko.
- **B12 bitamina edo kobalamina.** Animalia ehunetan soilik agertzen da, gibelean, batik bat; haragiak, arrainak, arrautzak eta esnekiek ere izaten dute, baina gutxiago.



### Bost urteko haur baten ama naiz, eta zalantza sortu zait hamaiketakoaren eta askariaren inguruan. Opilei buruz denetarik entzuten da, eta jakin nahi nuke elikadura ikuspegitik zer alde dagoen txokolate kremaz beteta etortzen diren pasta horien eta etxean prestatzen diren sandwichen artean, moldeko ogiarekin eta kakao kremarekin, adibidez

Txokolatez betetako opila eta moldeko ogiz egindakoa ez dira berdinak. Produktuari erantsi dizkioten landare olioek, azukre dentsitateak eta gehigarri kopuruak desberdintzen dituzte. Askotan, opilek elikadura-kalitate txarragoa izaten dute.

Biek eduki dezakete landare olio arantsita; segur aski, ez batek eta ez besteak ez dute jakinaraziko zein jatorri duen olio horrek, eta komeniko litzateke jakitea. Zenbait ekoizleek, gainera, landare olio partzialki hidrogenatuak erabiltzen dituzte, haurrentzat komeni ez direnak. Opilak azukre eta gantz asko izaten ditu, eta, ondorioz, kaloria asko. Sandwichek, berriz, kaloria gutxiago eduki ditzakete, baldin eta moldeko ogi osasungarriagoak erosten baditugu (hazi olioarekin edo oliba olioarekin eginak), azukrerik gabeak eta baldin kakao krema edo txokolatea neurrian

ematen badiogu. Bestalde, nahiko erraza da kakao eta hur krema etxean egitea, eta osasungarriagoa, krema industrialak baino hur gehiago izaten dituelako.

Bakoitzak zenbat kaloria eta elikagai ematen duen alderatuz gero, argi ikusiko dugu zer alde dagoen bien artean:

#### Txokolate kremaz betetako opila (75 g):

Kaloriak: 330 Kcal  
Karbohidratoak: 38,3 g (ez du esaten hidrato guztietatik zenbat gramo diren azukrearenak).  
Gantzak: 23,5 g

#### Txokolate kremaz betetako sandwicha (moldeko ogi 2 + 25 gramo krema):

Kaloriak: 230 Kcal  
Karbohidratoak: 39,65 g (krema guztia aintzat hartuta, 13 g azukre ditu).  
Gantzak: 8,5 g

Hala ere, jakiek zer elikadura-osaera duten jakiteko, osagai zerrenda arretaz irakurtzea izaten da onena.



### ELIKADURA AHOLKUAK

Atal honen helburua Elikadura, Nutrizioa eta Dietetikaren inguruan sor daitezkeen duden erantuna ematea 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).