



+ GAUR-GAURKOA

AQUAMAX, haztegiko arrain osasuntsuen alde

Europar abian jarri duten proiektua da AQUAMAX, eta honako helburu hauxe du: haztegiatako arrainen elikadura hobetzea. Arrain horiei ematen dieten pentsuak arrain irina eta arrain olioak eduki ohi du, eta horien ordez, bestelako elikagai batzuk sustatu nahi ditu, iraunkorrak. Horrez gain, animalien elikadura-eredu bat ezarri nahi du, gai kutsakorrik gabekoa, ahal den neurrian; besteak beste, dioxinak gutxitzeko apustua egin du, kalte egin baitiezaiokete gizakien osasunari.

Elikadura eta Nekazaritzarako Nazio Batuen Erakundeak (FAO) eman dituen datuen arabera, 2001. urtean 100 milioi tona itsaski kontsumitu zituen jendeak, eta 2030erako, 65 milioi tona gehiago izango direla kalkulatu dute. Erakunde horren iritziz, neurri horietan handituz jarraitzen badu, basa arrainen kontsumoa ere ez da izango iraunkorra. Arrantzatik lortzen dena ez da aski izango eskari izugarri horri erantzuteko, eta, ondorioz, haztegiatan bilatu beharko da irtenbidea.

Haztegiaren industriatik produktu seguru eta osasuntsuak lortzea da erronka, eta, besteak beste, ekoizpen handi horrek eskatzen duen adina arrain irin eta arrain olio eskuratzeko. Horretara dator AQUAMAX proiektua; lau programa hartzen ditu bere baitan, laurak ere elkarrekin zerikusia dutenak.

- 1) Arrain irinari eta arrain olioari alternatibak aurkitzea. Helburua da dieta alternatiboak aurkitzea, dieta elikagarriak, arriskuan jarri gabe arrainen hazkundera, osasuna eta ongizatea, eta arrainaren osasun-onurak gutxitu gabe.
- 2) Haztegiatako arrainak zer osasun-onura dituen jakitea. Ikerketak egingo dira, jakiteko zer eragin duten omega 3 gantz azidoak (arrain urdinak ugari izaten ditu) haundunaldian, bizitzako lehen urteetan eta immunologia sistemaren bilakaeran; haurretan agertzen diren gaixotasun alergikoekin zer lotura duten ere aztertuko dute (ekzema, errinitisa, asma, alergiak...).
- 3) Haztegiatako arrainen segurtasuna bermatzea. Bai basa arrainek eta bai haztegiatakoek ere gai kutsakorrik eduki ditzakete. Proiektu honi esker, asko findu nahi dira analisirako metodoak, gai kutsakorrik txikiena ere antzemateraino, nola animalien elikagaietan, hala arrain haragian ere.
- 4) Haztegiatako arrainen berri zabaltzea kontsumitzaileen artean. Informazioa helaraziko diete kontsumitzaileei, jakin dezaten zer onura eta arrisku dituen arrain mota hori jateak.



+ DATUA

20 miligramo...

Burdin miligramo horiek dituzte 100 gramo odolostek. Odolarekin egiten dira (ugari izaten du burdina), eta jaki gutxi izaten dute odolostek adina burdina. Odoloste kopuru hori janda, heldu batek nahikoa luke egunean behar izaten den burdina kopurua bereganatzeko (burdina faltak anemia ferripenikoa ekar dezake).



+ ELIKADURAREN OINARRIAK

Mikroelikagaiak

Jakiek izaten dituzten elikagai mota bat dira mikroelikagaiak (substantzia kimikoak dira). Bitaminak eta mineralak jotzen dira mikroelikagaitzat, organismoak gutxi behar izaten dituelako horietatik (miligramo edo mikrogramoak, alegia, gramoaren milioirena). Gorputzak ez du energiari sortzen horietatik, eta, beraz, ez dute kaloriarik ematen. 13 bitaminak bi multzotan sailkatzen dira: bitamina hidrodisolagarriak edo uretan disolbatzen direnak (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12 eta C), eta lipodisolagarriak edo oliotan disolbatzen direnak (A, D, E, K). Mineralak sailtzeko, berriz, zera hartzen da kontuan, gorputz ehunetan zenbat agertzen diren; asko agertzen direnei makromineralak deitzen zaie (sufrea, kaltzioa, kloroa, fosforoa, magnesioa, potasioa eta sodio), eta gutxi agertzen direnei mikromineralak (zinka, kobalto, kobrea, kromoa, fluorra edo burdina).



Elikadura kezkak

CONSUMER EROSKI-REN ERANTZUNAK

Zer ezaugarri dituzte fruta idortuek (mertxika belarriek, adibidez)? Kalaria asko dituzte?

Fruta idortuen ezaugarri nabarmenena hauxe da: fruta freskoaren elikagaiak izaten dituzte (bitaminak, mineralak, zuntza eta azukreak), baina gantzik ez dute ia izaten. Idortzen dituztenean, ura galtzen dute, eta kaloriak kontzentratu egiten dira; horrexegatik izaten dituzte hainbeste (100 gramo aranpasak, adibidez, 163 kalaria ematen dituzte, eta 100 gramo mahaspasak, 264 kalaria). Zuntz disolbagarria eta

disolbaezina ere asko izaten dute, eta hesteen lana errazten dute (bereziki onak dira idorrieria arazoak dituztenentzat).

Fruta idortuak oso osasungarriak dira haur eta nerabeentzat, baita kirol asko egiten dutenentzat ere. Eritasun batetik indartzen ari den pertsonentzat ere oso egokiak dira, eta berdin gosegabetuta daudenentzat ere, elikagai eta energia ugari ematen baitituzte, nahiz eta gutxi jan. //



Gure auzoan harategi berria ireki dute, eta zaldi haragia saltzen dute. Oso goxoa dela esaten dute, eta osagai on ugari dituela. Gehixeago jakin nahi nuke haragi mota horri buruz: zein ezaugarri dituen, zein gaixotasunentzat izaten den ona eta zeinentzat txarra.

Zaldi haragia elikagai ona da, gozo ukitukoa, nahiz eta jende askorentzat ez den ohikoa halakorik jatea. Elikadura ikuspegitik aztertuta, honako hau du ezaugarriak adierazgarriena: beste haragiek baino kalaria gutxiago ematen ditu (oilo paparrak bezalatsu ia). Hori dela eta, betekada sentipenik ez du sortzen, eta gantz gehiago duten beste zenbait haragik, ordea, sortzen dute. Proteinak, behi haragiak adina ematen ditu haragi mota honek. Bitaminetan, berriz, hidrodisolagarriak ditu gehien, batik bat B1, B2, B3, B6 eta B12. Mineralei erreparatzen badiegu, berriz, burdina gailentzen da beste guztien gainetik: burdina-iturririk oparoenetakoa da zaldi haragia (odola, barrukiak eta erraiak soilik izango dira oparoagoak). Burdina asko duelako, hain justu, eta mioglobina ere ugari duelako (pigmentu bat da, kolorea emateko), horrexegatik izaten du zaldi haragiak gorri kolore bizi hori

Burdina beharrezkoa da hemoglobina sortzeko (proteina horrek garraiatzen du biriketako oxigenoa zelula guztietara), eta anemia ferropatikoa ez agertzeko ere,

burdina hartu beharra dago. Horrexegatik, zaldi haragia edo moxalarena bereziki ona da anemia ferropatikoa dutenentzat edo burdina eskas izaten dutenentzat.

Zaldi haragiak, lehen ere esan dugu, gozo ukitua du; izan ere, beste haragiek baino azukre gehiago izaten ditu, nahiz eta horiek ere desagertu egin daitezkeen animalia hiltzean (akitu egiten dira) edo hainbat egunez kontserbatzen bada jan aurretik. Zaldi haragiaren elikadura ezaugarriak zein diren ikusita, adin guztietako pertsonak jateko modukoa dela esan beharra dago, eta, batik bat, pisu gehiegi dutenei komeni zaie, kolesterol arazoak dituztenei eta odolean triglizerido asko daukatenei, oso gantz gutxiago haragia baita; anemia izaten duten pertsonentzat ere oso ona da. Urdaileko arazoak dituztenentzat ere oso egokia da zaldi haragia, samurra baita oso, eta beste zenbait bako baino kolageno gutxiago izaten baitu. Zaldi haragiak duen eragozpen bakarra beste haragi gorri guztiek daukaten berbera da: purinak ditu, eta, ondorioz, hiperurizemia edo hezueria daukatenei ezin dute jan. //



ELIKADURA AHOLKUAK

Atal honen helburua Elikadura, Nutrizioa eta Dietetikaren inguruan sor daitezkeen dupei 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).