

MENU MOTA

Hiperproteikoa, desnutrizioa duten adinekoentzat**GOSARIA:**

Kafesnea + koilara bete esne-hauts. Etxean egindako bizkotxo, fruitu lehorrekin.

HAMAIKETAKOA (goiz erdian):

Jogurta, 'petit suisse'-arekin nahasia.

BAZKARIA:

Espinakak bexamelarekin, mahaspasekin eta pinaziek. Oilasko paparra arrautza-irinetan egina, txanpinoiekin. Ogia eta fruta freskoa.

ASKARIA:

Arrautza flana.

AFARIA:

Atun hanburgerra piperrekin, eta patata pure lodia, gazta urtuarekin eta arrautza zuringoarekin. Ogia eta fruta.

AFARI OSTEKOA (lotara joan aurretik, nahi izanez gero):

Basoa bete esne.

AHOLKUA:

Adinekoen errazioak ongi neurtzea komeni da, gehiegi ez jateko. Askotariko platera presatzea aukera ona da, ez dezaten eduki gehiegi jan duten irudipenik, batik bat gosegabetuta bada-biltza. Balio biologiko handia duten proteinek –arrautza, haragiak, arraina eta esnekiak– txandakatu egin behar dira bazkari eta afarietan. Horieta guztietan, arrautza zuringoak du proteina gehien (albumina), eta hainbat jaki hornitzeko erabil daiteke, proteina gehiago eduki ditzaten.



+ KALORIA GEHIAGO NAHI DITUENARENTZAT...

hona hemen 6 aholku

- 1. Proteina asko dituzten jakiak gehitu barazkiei.** Zatitan etortzen den gazta bota diezaiekegu lehen plateri, edo arrautza gehitu pure eta barazki kremei; entsaladari atuna, surimia edo bestelako kontserba batzuk botatzea da beste aukera bat; eta arroz eta pasta platerak arrautzarekin (birrindua edo irabiata) hornitu ditzakegu, eta haragi xehatua bota, edo arrain xehatua, edo oilasko hariak, eta labean gratinatu edo gainerre.
- 2. Saltsa eta bizigarri energetikoei osatu.** lehen eta bigarren platerentzat, maionesa erabil dezakegu, edo bexamel saltsa, tartariarra, biarnesa edo arrosa. Postreei azukrea bota diezaiekegu, ezitia, marmelada, txokolata, esne-gaina edo almibarra.
- 3. Irabiaki frutadunak ere, energetikoak izan daitezela.** Fruta irabiakiari jogurt bat bota diezaiekegu, izozki zati bat, esne lurrundua, baso erdi esne-krema, edo koilaratxo bete esne-hauts. Gosaritan hartzen dugun esnari ere bota diezaiekegu esne-hautsa.
- 4. Jakiak arrautza-irinetan pasatu eta frijitu.** Oilasko paparrak bexameletan pasatu eta frijitzen baditugu, askoz kaloria gehiago hartuko ditugu papar kopuru bera erreta janda baino (hiru halako).
- 5. Otordu tarteetarako, gutxi janda kaloria asko ematen duten jakiak aukeratu;** adibidez, prozesatu gabeko edozein fruitu lehor edo galletak, eta etxean egindako gozo edo opilak. Etxean egindakoak izan beharrean erosiak badira, ongi begiratu behar da zein olio mota erabili duten, eta, ahal bada, ez da hartu behar gantz azido partzialki hidrogenatuak (trans gantzak) dauzkan jakirik.
- 6. Ez jan elikagai gaingabetuak, light motakoak edo kaloria gutxiak.** Kaloria gehiago nahi baditugu, horiek ez genituzke jan behar. Kaloria kopurua handitzeko egiten diren dietetan, ez da komeni otordua saldekin edo entsaladekin hastea; horiek janda, bete garelako irudipena izan dezakegu, eta handik aurrera gutxiago jan.



+ ELIKADURAREN OINARRIAK

Azido zitrikoa

Azido 3-hidroxi-1,3,5-pentanotrikarboxilikoa du izen kimikoa azido zitrikoa, eta horrek ematen die zapora garratza zenbait frutari, besteak beste zitrikoei (hortik datorkie izena). Azido zitrikoak gerna desinfectatzen eta alkalizatzen du. Hori dela eta, zitrikoak oso onak dira giltzurrunetako harriak dituztenentzat, lagundu egiten baitute gerna bidez kanporatzen.

Gehigarri azidulatazile gisa (E-330) erabiltzen du elikadura industriak azido zitrikoa –sintetikoa izan ohi da gehienetan–, garrantz ukituko zapora baitu, atsegina eta freskagarria, eta C bitaminari luzaroago irauten laguntzen diolako. Fruta zukuei eta beste edari batzuei erantzen diete, eta latan datozen fruta eta barazkiei, gozoei, opilei, karameluei eta gozokiei. Arrantzatik datozen produktuetan, berriz, azidotasuna (pH) gutxitzeko erabiltzen dute, beste kontserbagarri batzuekin batera, eta haragietan, testura aldatzeko.

**Elikadura kezak**

CONSUMER EROSKI-REN ERANTZUNAK

57 urteko gizasemea naiz. Haurra nintzela, amak hilean bitan gibela jartzen zigun afaltzeko, tipula askorekin edo tomatetan, eta esaten zigun "oso hazkurritsua" zela. Orain, aldiz, sei eta zortzi urteko nire bi bilobek apenas jaten duten gibelik. Jakin nahi nuke gibela jatea ona ote den osasunarentzat, eta hurrek maiz jan ote dezaketen.

Gibela oso elikagai ona da. Hemo burdina (erraz barneratzen dena) eta A bitamina ditu, kalitate oneko proteinak eta B12 bitamina eta azido folikoa erruz. Kolesterolera eta purinak ere asko ditu, ordea, eta ez die onik egiten arazo kardiobaskularrak dituztenei, hiperurizemia dutenei eta hezueria daukatenei (gaitz horiek helduaroan agertzen dira, batik bat). Gantza, aldiz, oso gutxi izaten du gibelak, eta modu errazean prestatuz gero (tipula askorekin edo tomatetan), bigarren plater atsegina izan daiteke edonorentzat.

Gibela, beraz, oso ona da haurrentzat, nahiz eta beste jaki batzuekin ere lor daitezkeen

gibelak ematen dituen elikagai berak. Haragietatik lor litezke bereziki, baina arrainak eta arrautzak ere izaten dituzte proteina ugari, eta burdina eta bitaminak ere bai (gibelak ematen dituen horietan, hain zuzen). Beraz, ez da derrigorrezkoa hurrek gibela jan dezaten, nahiz eta elikagai ona izan litekeen gosegabetuta egoten direnentzat, ahalegin fisiko handia egiten dutenentzat edo anemia daukatentzat.

Gibelaren zeregina araztea izaten da, bai gizakietan eta bai animalietan, eta, ondorioz, elikadura naturala izan duten animalien gibela erostea komeni da. //

Eztiari buruzko zalantza bat dut, eta gustatuko litzaidake zuek argitzea: egunero hartzeak laguntzen du hotzeriari aurre egiten?

Eztiaren bromatologia-osaerari buruzko ikerketek erakutsi dutenez, 70 osagai baino gehiago ditu, eta guztiak dira mesedegarriak organismoarentzat (gutxiago edo gehiago). Ezti modu industrialean sortzen denean, hala ere, gerta daiteke osagai bioaktiboak aldatzea.

Etxean egindako eztiak ez bezala, modu industrialean sortzen denak zenbait prozesu pasatu behar izaten ditu, trinkotasuna kendu eta harekin errazago lan egin ahal izateko. Prozesu horiei esker, besteak beste, eragotzi egiten dute ezti gogortzea eta kristaltzea. Industria-tratamendurik ohikoena pasteurizazioa izaten da: 80 °C-etaraino berotzen dute ezti, hobeto iraun dezan. Horrela eginda, eztiak izan ohi dituen kristal txiki desatsegin horiek desegin egiten dira,

baina, ordainetan, kalitatea galtzen dute, substantzia aktiborik gehienak ere deseginda geratzen baitira (entzimak, azido organikoak eta herdoilaren aurkakoak). Substantzia horiei esker izaten da ezti hain onuragarria, bakterioen aurka egiteko, adibidez.

Eztirik naturalenek, osagai elikagarriak edukitzeaz gain, inhibidinak ere eduki ohi dituzte, eta horiei esker, bakterizida eta antiseptiko moduan ere funtzionatzen dute. Hori dela eta, gaixotasunei aurre hartzeko baino gehiago, eztarriko mina arintzeko izaten da ona, hotzeriak, amigdalitisak eta faringitisak sortzen duen eztarriko mina. Eztiak eragin hori izan dezan, koilara bete ezti har dezakegu, edo ur bero eta limoi uretan nahasi eta gargarak egin edan aurretik. //



ELIKADURA AHOLKUA

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).