



+ GAUR-GAURKOA

FOOD proiektua, etxetik kanpo ongi jateko

Espainiako Osasun eta Kontsumo Ministerioak hitzarmen bat sinatu du urtarrilean, Elikadura arloko Segurtasunaren eta Nutrizioaren Espainiako Agentziaren bitartez (AESAN). FOOD proiektuan parte hartzeko hitzarmena da, Europa mailakoa, eta elikadura-ohitura osasungarriak sustatzea du helburu. Espainiak ez ezik, Belgikak, Txekiar Errepublikak, Italiak, Frantziak eta Suediak ere parte hartuko dute.

Lantokietara begira egin nahi dute lan programa honen bidez. Izan ere, langile askok, lan ordutegia halakoa dutelako, etxetik kanpo jan behar izaten dute, eta hemendik aurrerako asmoa da jantoki horietako menu-eskaintza osasungarria izan dadila.

Era horretako ekimenak sortu dira lehendik ere. Gustino programaren atal batek, adibidez (2008ko martxoan jarri zuten abian Espainian), helburu bera du: jantokiek menu osasungarriak eskaini ditzatela. Gustino proiektua, beraz, ostalariei zuzentzen zaie, eta FOOD proiektua, berriz, ostalariei ez ezik, baita langileei ere. Horixe da bien arteko aldea. Langileak elikadura arloan hezteko, ikastaroak eta hitzaldiak eskainiko dizkiete, elikadura-heziketaren ingurukoak, eta jatetxeen eta lantegietako jantokien esku, berriz, material pedagogikoa jarriko dute, eta plater osasungarriak prestatzeko informazioa emango diete.

EGOERAREN AZTERKETA

Proiektuaren arduradunek, ezertan hasi aurretik, inkestak egin nahi dituzte langileen artean, jakiteko zen elikadura-ohitura dituzten, eta berdin egin nahi dute jatetxeekin ere, ikusteko zein menu mota eskaintzen dituzten. Galdeketa horietatik lortzen duten informazioa aztertuta, gomendio dietetikoak egingo dituzte, kontsumitzaileen osasuna hobetzeko eta menu eskaintza ere osasungarriagoa egiteko, baina betiere tokiko ohitura gastronomikoak aintzat hartuta.



+ JAKITOKIA

Sardinak oliotan

Kontserbako sardinak jaki elikagarriak dira, eta luze irauteko prestatuak egoten dira, egoki esterilizatzen baitituzte: mikroorganismo patogeno guztiak desagerrarazten dituzte, eta jarduerarik gabe uzten dituzte produktuari kalte egingo lioketen entzimak.

Zein osagai dituen jakin

Oro har, gatza eta olio soilik eranstean dizkiete latak sardinei, eta bi osagai horiexen arabera izaten dute elikadura-balioa. Oliba olio hori hornitzen badituzte, olio mota hori daramala esan behar dute osagaien zerrendan (legeak halaxe agintzen du); aldiz, bestelako olio badaramate, "landare olio" dutela agertu behar du etiketan, baina ez du zehaztu beharrik ekilore olio den edo beste nolabaitekoa.

Elikadura-ikuspegitik aztertuta, honako ezaugarri hauek dituzte oliotan heldu diren sardinek: kaloriak neurrian ematen dituzte (220 kaloria 100 gramo bakoitzeko), proteina asko dauzkate (15 eta 25 gramo artean, 100 gramo bakoitzeko) eta bihotzari on egiten dioten gantzak dituzte: monosaturatugabeak (oliba olioarenak) eta omega 3 saileko polisaturatugabeak.

Organismoa erregulatzen duten elikagaiak ere badituzte sardinek, eta hori ere alde dute. A, D eta E motako bitamina lipodisolbagarriak dituzte, B multzoko bitaminak ere bai (B2, B3, B6 eta B12), eta hainbat mineral: fosforo, kaltzioa, magnesioa, burdina, iodoa eta sodio (gatza botatzen diete kontserbatzeko, eta hortik dator sodioa). Latatik bertatik jatea izaten da onena, hezur eta guzti, kaltzio asko izaten baitu hezurak (300 mg, 100 gramo bakoitzeko; egunero mineral horretatik hartu behar denaren herena). Pertsona hipertentsoei ez zaie komeni sardina hauek jatea, azido urikoa goian dutenei ere ez, ezta gizentasun arazoak eta pisu gehiegia daukatenei ere.

NOLA JAN

Oliotan datozen sardinak prestatuta daude, eta alde horretatik, beraz, ez dute lanik ematen. Oso erraza gertatzen da dietan toki bat egitea, eta aski elikagai onak dira.

- Ogitartekoan jan daitezke, tomatearekin.
- Xehatu eta pastarekin, arrozarekin edo patata egosiekin.
- Entsaladan, atun lata baten ordez, edo atunarekin batera.
- Brotxetan jarrita, cherry tomatearekin, gazta zatiekin... txandakatuz.
- Pate eginda: tomate ongi gorritu bati azala kendu, irabiatu eta oliba oliotan datozen sardinekin nahasita.
- Tortilla eginda.
- Enpanadetako osagai bihurtuta, arrain pasteletako osagai, sandwichean jarrita beste zerbaitekin, pizza batean...



Elikadura kezak

CONSUMER EROSKI-REN ERANTZUNAK

Elikaduraren ikuspegitik, zein alde dago arrainaren eta itsaskiaren artean?

Lehenik eta behin nabarmendu behar da bi motatako arrainak daudela, arrain zuria eta arrain urdina, eta alde handia dagoela bien artean: arrain zuriek ia ez dute gantzik, eta arrain urdinek, aldiz, % 10 dute gantza (omega-3 motakoak izaten dira asko, bihotzari on egiten diotenak). Itsaskiak, berriz, hiru sailetan banatzen dira: oskoldunak (ganbak), molusku bigunak (olagarroa) eta molusku gogorrak (muskuluak). Guztiak ere arrain zurien antzekoak dira, ia ez baitute gantzik.

Proteinetan ere antzera dabilta batzuk eta besteak (20-22 gramo ematen dituzte, 100 gramo bakoitzeko), nahiz eta moluskuek zertxobait gutxiago ematen duten (15 gramo, ehun gramo

bakoitzeko). Elikadura ikuspegitik aurki litekeen alderik adierazgarriena kolesterol kopuruan dago: molusku guriek asko samar izaten dute (150-180 mg/100 g), olagarroak, txibiak, txipiroiak eta potak, esaterako, baina ez molusku gogorrek (50-60 mg/100 g), muskuiluak, txirlak edo berberetxoak. Oskoldunek, berriz (ganbak, langostinoak), 110 mg kolesterol izaten dute 100 gramo bakoitzeko, arrain zuriek eta urdinak halako bi.

Purina kopuruan antzera dabilta itsaskia eta arrain urdina. Azido urikoa goian dutenei edo hezueria dutenei, beraz, ez zaie komeni ez bata eta ez bestea. //

Zein alde dago fruta zukuen eta nektarren artean?

Osagaiak bereizten dituzte fruta zukuak eta nektarrak. Nektarra lortzeko, fruta xehatzen dute eta ura, azukrea eta azidoak eranstean dizkiote gero, nektar mota bakoitzari azido kopuru bat. Fruta zukuei ez diete azukrerik eranstean, berak dakarrena baino ez du izaten, baina nektarrei gehitu egiten diete azukrea, eta horrexek bereizten ditu batzuk eta besteak.

Nektarra, ondorioz, gozoagoa izaten da, eta kaloria gehiago izaten ditu, fruta beraren zukuak

baino. Azukrea eranstean diotenez, diabetikoei ez zaie komeni nektarra edatea, ezta pisu gehiegi dutenei eta triglizeridoak goian dituztenei ere. Azken urteetan, ordea, azukre erantsirik gabeko nektarrak egitea lortu du elikadura industriak. Kaloriarik gabeko ezitzaileak eranstean dizkiete azukrearen ordez; lehen bezain gozoak dira, baina ez daukate zukuek baino kaloria gehiago. //

Kulturismoa egiten duenak proteina gehiago hartu behar ote ditu? Kirol hori egiten dutenek arrautza gogortuak edo oilasko paparrak gosaltzen dituzte, ona omen da muskulu gehiago edukitzeko

Proteinak elikagai ezinbestekoak dira muskuluek bilakaera egokia izan dezaten eta egoki lan egin dezaten, eta horregatik dituzte hain begiko kulturismoa egiten dutenek. Hala ere, muskuluek egoera onean eta indartuta edukitzeko, dieta eta ariketa bateratzea izaten da onena. Proteinak jan eta jan aritzea ez da aski izaten, eta alferrekoa ere gerta daiteke, gure gorputzak ez baitie etekin ateratzen proteinei neurri batetik gora. Kirol elikaduraren arloan egin diren azken azterketek erakutsi dute gorputzak, gehienez ere, bi gramo proteinari ateratzen diela etekina egunean, kirolariak pisatzen duen kilo bakoitzeko. Organismoak behar dituen baina proteinak gehiago hartzea, gainera, ez da kaltegarria. Proteinak metabolismoa egin ondoren, hondakinak sortzen dira, gerneru bidez kanporatu beharreko hondakinak, hain zuzen. Egunero behar dituen proteinak lortzeko, kirol

bakoitzari egokitzen zaion diete berezia egitea da egokiena, askotariko jakiak hartzea eta modu osasungarrian jatea.

Animalia jatorria duten elikagai guztien artean, arrautzak dauka aminoazidorik egokienak giza gorputzaren beharrei erantzuteko (aminoazidoak dira, hain zuzen, proteinen osagai oinarrikoak), eta horregatik maite dute arrautza kirolariak. Erdi mailako arrautza batek 8 gramo proteina ematen ditu. Haragiak eta arrainak ere proteina ugari dituzte (20-25 gramo, ehun gramo bakoitzeko), esneak ere bai (3,2 gramo proteina baso bakoitzeko), eta berdin esnekiek (gazta, jogurta, gatzatua). Elikagai horiek eguneroko dietan sartuz gero, eta laboreekin txandakatzen badira (arroz, kuskusa), edo laboreetatik datozen jakiekin (ogia, pasta), edo lekale eta fruitu lehorrekin, behar adina proteina hartuko ditu kirolariak. //



ELIKADURA AHOLKUAK

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