



+ GAUR-GAURKOA

## BDECA sarea, Elikagaien Osaerari buruzko Espainiako Datu Basea

2006. urtean, BDECA Sarea sustatu zuen Espainiako Hezkuntza eta Zientzia Ministerioak; funtsean, datu base bat da, Elikagaien Osaerari buruzko Espainiako Datu Basea, eta hainbat erakunde beren esku dituzten datuak bateratzeko asmoz sortu zen: Espainiako Osasun eta Kontsumo Ministerioak, Ikerketa Zentro Nazional batzuek eta elikadura industriak. Ekimen horren helburu nagusia da **EuroFIR proiektuan** sartzea Espainia. European Food Information Resource Network, horixe esan nahi du izen horrek, edo Elikagaiei buruzko Informazio Iturri Europarrak, eta zera lortu nahi du, elikagaien osaerari buruzko lehen informazio iturri integratua izatea Europan. Iazko abenduan aurkeztu zuen ekimena Elikadura arloko Segurtasunaren eta Nutrizioaren Espainiako Agentziak (AESAN).

Datu base horiek elikagaien osaerari buruzko informazioa ematen dute, gehienetan, herrialde jakin bateko elikagaiei buruzkoa. Besteak beste, jaki bakoitzak zenbat kaloria dituen eta zer elikagai dituen jakinarazten da (karbohidratoak, proteinak, gantzak, zuntza, bitaminak eta mineralak). Analisi kimikoen bidez edo beste datu batzuetatik abiatuz ateratzen dute jaki bakoitzari buruzko informazioa. Horiek bateratuta edukitzea, herrialdeka lehenik eta Europa mailan gero, lagungarria gertatzen da elikadura gaiekin zerikusia duten ikerketetan irizpide berak erabiltzeko, eta zorroztasun zientifiko eta tekniko ahalik eta handienarekin jarduteko. Datu base horietatik abiatuta, gainera, Elikagaien Osaera Taulak ateratzen dituzte, eta tresna horiek funtsezkoak izaten dira herrialde bateko biztanleen elikadura-ebaluazioa egiteko, bizi osokoa, bai gaixo aldiak sortzen direnean eta bai osasun aldian daudenean.



+ ELIKADURAREN OINARRIAK

## D bitamina

Bitamina lipodisolagarria da, funtsezkoa hezurra osasuntsu edukitzeko. D bitamina organismoan duen molekula aitzindaria 7-dehidrokolesterol da eta probitamina bihurtu ahal izateko, eguzkia behar izaten du. Giltzurrunera iristen denean, orduan sortzen dira metabolikoki aktiboak diren gaiak, kaltzitriola eta erkalzitriola. D bitaminaren gai aktiboek lagundu egiten diete hesteei kaltzioa xurgatzen, eta giltzurrunentzat ere lagungarri dira kaltzio hori berriz xurgatu ahal izateko; hori dela eta, hezurren eta hortzen mineralizazioa errazten dute, besteak beste, eta osasuntsu egoten laguntzen diete. Arrainak du D bitamina, arrautz-gorringoak eta esnekiak, besteak beste.



## 6 aholku hotzeriari eta eztarriko narritadurari aurre egiteko, urtaro aldaketa datorrenerako

- 1 C bitamina oso elikagai** ona da sistema immunologikoa-arentzat, eta gosaritan baso bete laranja ur hartuta, 100 mg C bitamina hartzen ariko ginateteke, egunero gutxienez hartu behar den dosia (60 mg) halako bi ia. Bitamina ugari izaten duten beste fruta edo barazkiak ere jan ditza-kegu: anana, kiwia, marrubiak, papaya, guayaba eta zenbait barazki ere bai, tomatea eta espinaka gordina.
- 2 Koilara bete ezti hartzeak, huts-hutsik, zukuarekin edo esnearekin**, eragin antiseptikoa izaten du, eta goxatu egiten du eztarriko narritadura. Pasteurizatu gabeko ezti hartzea komeni da (trinkotasun gehien duenetakoa), beroak desegin egiten baititu eztiaren osagai aktiboetako batzuk.
- 3 Otorduetan, borraja salda hartu lehen-lehenik**. Landare arazgarria da eta karkaxa botatzeko lagungarria. Salda beroa hartzea beti da ona ondoezik dagoenarentzat.
- 4 Zopak, kremak eta beste errezeta batzuk egiterakoan, kalabaza ere bota**. A bitamina ugari du eta muzilagoak ere bai (zuntza); bi elikagai horiek mukosa birsortzeko gai dira, eta horixe behar izaten du eztarriko narritadurak.
- 5 Ura egun osoan hartu behar da** eta horrekin batera mukiak botatzen laguntzeko infusio eta zopak ere bai
- 6 Eskinazea dieta-osagarri** egokia da defentsak indartzeko, eta eztarria eta arnasbideak ahul dituenarentzat, berriz, **propolioa** izaten da ona.



## Elikadura kezak

CONSUMER EROSKI-REN ERANTZUNAK

### Hilabete batzuk badaramatzat muki eta flema dezenterekin. Esan didate agian esnea hartzeagatik izango dela. Egia ote da esneak eragin hori duela?

Behi esnea hartzea eta mukiak edukitzea lotuta dauden ez dauden, gai eztabaidatua da hori, eta ikerketek denetarik erakusten dute. Gai honi buruzko ikerketarik berriena B.W. Ospitale Unibertsitarioan egin dute, Zurich (Suitza), Dermatologia Saileko Alergologia Unitatean, hain zuzen (Journal of the American College of Nutrition aldizkarian argitaratu zuten, 2005ean). Egileek ez dute aurkitu froga zientifiko sendorik azaltzeko zein mekanismoren ondorioz ugaritzen diren mukiak behi esnea edo esnekiak hartu ondoren, eta, horregatik, sugestio prozesu baten ondorio moduan azaltzen dute. Izan ere, zenbait ikerketak

erakutsi dutenez, esnea eta mukiak lotuta daudela sinesten duten pertsonen arnasketa-sintoma eta ondoez gehiago izaten dute, gehiago jariatzen dutela iruditzen baitzaie. Gerta liteke irudipen hori sortzea emultsio bat nahasten delako (esnea eta listua nahasten direlako), gainerakoan ez baita aldaketa handirik sumatu biriken funtzioan eta arnasketan esnea edo esnekiak hartu aurretik eta ondoren. Inork esnea edo esnekiak hartzeari utziko balio arnasketa arazoak (edo asma) dituelako, beste jaki batzuekin orekatu beharko luke esneak ematen ez dizkion elikagaien gabezia: kaltzioa eta D bitamina, besteak beste. //



### Duela hamabost egun erditu nintzen, haurrari bularra ematen diot eta dieta normala egiten dut. Kafesne bat baino gehiago ere hartzen dut, eta ohartu naiz haurra aztoratu egiten dela. Nire kafeak izan lezake eraginik? Denbora pasatzen utzi behar ote nuke kafea hartu eta bularra eman bitartean? Bada beste elikagairik haurra aztoratu lezakeenik eta ez hartzea hobe litzatekeenik?

Kafeina substantzia kitzikatzaila da, eta kafe gehiegi hartzen bada, edo kafeina duen beste zeinahi edari, ezinegona eta loezina sor ditzake amaren esnea hartzen ari den haurrarentzat. Kafesne baten kafe kopurua bitan banatzea izan daiteke irtenbidea, eta bi kafesne arin hartzea. Kafeinak metabolismoa egin eta organismotik desagerrarazteko (genuaren bidez), batez beste, bost eta sei ordu behar izaten ditu. Horregatik, ez da komeni kafea hartu eta segidan bularra ematea. Kafea hartu ondoren, ur asko edan dezakegu, gernua ugaritzeko eta kafeina errazago kanporatzeko.

Kafeak ez ezik, beste elikagai batzuek ere badituzte substantzia kitzikatzailak, eta horiek ere aztoratu egin dezakete haurra. Jendeak uste du teina ez dela kafeina bezain kitzikagarria, baina kimikoki oso antzekoak dira, eta berdin-berdin egin diezaioke kalte haurrari. Kolaz egindako freskagarriez gain, badira kafeina, teina edo guarana duten beste edari batzuk ere, freskagarriak gehienetan, eta horiek ere efektu kitzikatzaila izaten dute; ondorioz, hobe da halakorik ez hartzea bularra ematen ari garen garaian. //



#### 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](mailto:info@consumer.es) Eskutitza nahiago baduzu, jarri beste helbide hau gutunazalean: CONSUMER EROSKI Aldizkaria, San Agustín auzoa z/g, 48230 Elorrio (Bizkaia).