

## MENU MOTA

## Hidratatzailea

## BARAURIK:

ura eta limoi zukua basoa bete.

## GOSARIA:

Infusioa. Jogurta, fruta freskoarekin eta laboreekin.

## HAMAIKETAKO (GOIZ ERDIAN):

Fruta naturalaren zukua. Barazki-sandwich erdia, atunarekin. Ura.

## BAZKARIA:

Salda, barazkiak egosi ditugun urarekin egina. Entsalada askotarikoa. Menestra, txahal erregosi zatiekin. Ogia eta sandia.

## ASKARIA:

Meloi xerra bat. Ogi xigortua, gazta freskoarekin.

## AFARIA:

Barazki zopa (zerrenda finetan ebakita). Tortilla, patataz, tipulaz eta piperrez egina. Ogia eta infusioa.

## AHOLKUA:

Saldak, infusioak, fruta zukua eta urak hidratatzen dute gehien. Frutak eta ortuariak ere ur dezente dute (% 90 inguru izaten dute ura, edo gehiago).

## + GAUR-GAURKOA

## WASH, World Action on Salt &amp; Health

Mundu osorako ekimena da WASH delako hori, eta 2005. urtean jarri zuten abian. Jendeak gatz gutxiago hartzea du helburu, eta horrekin mundu osoko jendeen osasuna hobetzea. 80 herrialdetako 368 kidek osatzen dute WASH (<http://www.worldactiononsalt.com/index.htm>), eta nork bere ezagutzak eta esperientzia baliatu nahi ditu euren herrialdeetan ekimen osasungarriak aurrera eramateko. Administrazioarekin elkarlanean jarduten dute aditu horiek, gatz gutxiagoko elikagaiak kontsumitzeko estrategiak landu nahian; enpresei ere zuzentzen zaizkie, jaki prozesatuei gatz gutxiago erants diezaien eta horien elikadura-balioa hobetu dezaten.

Profesionalek erabiltzeko materiala ere sortzen dute; esaterako, informazio buletin bat argitaratzen dute hiru hilabetetik behin, eta han azaltzen dute zein diren gairik aipagarrienak eta zer ekimen gauzatu diren nazioartean. Martxoko zenbakian, **World Salt Awareness Week** ekimenari buruzko aipamena ekarri du buletinak (Gatz Kontzientziaren Mundu Astea). 2009ko otsailaren 2tik 8ra iragan zen ekimen hori, eta honako gai honen ingurukoa izan zen: **Salt and eating out** (Gatza eta etxetik kanpoko otorduak).

Ostalaritza arloko industria sentsibilizatzea izan zen jarduera horien helburua (jatetxeak, "jaki eginak" eskaintzen dituzten saltokiak, jaki lasterrekoak, kalez kaleko saltzaileak eta jaki prestatuak saltzen dituztenak). Horiek guztiak ohartarazi nahi zituzten, jabetu daitezzen gatz kopuru handiak eduki ditzakete euren prestatzen dituzten jakiek. Horrez gain, jendea jakinarazi zioten oso garrantzitsua dela elikagaiei gatz gutxiago botatzea, eta halaber azaldu zuten epe luzera osasunari ondorio kaltegarriak sortzen dizkiola gatz ugariako dieta egiteak.

## + ELIKADURA OINARRIAK

## Kolagenoa

Proteina bat da kolagenoa, eta asko izaten dute zurdek, zainek, kartilagoek eta azalak; ehun konjuntibo hori guztia egituratzeko funtzioa izaten du kolagenoak, eta sendotasuna, indarra eta malgutasuna ematen dizkio. Elikadura ikuspegitik, balio biologiko apaleko proteina da, oinarritzko aminoazido batzuk eskas baititu.

Elikadura industriari, haragiz egindako jakiek zer-nolako kalitatea duten jakiteko balio du (hestebeteek, saltxitxek eta hanburgerrek). Análisi bromatologikoetan (elikagaiei egiten zaizkien análisisetan), kolagenoaren eta proteinen arteko harremana nolakoa den neurtzen da: zenbat eta kolageno portzentaje handiagoa proteina kopuruarentzat, orduan eta txarragoa izango da haragia.

Kolageno ugari duten haragiak ur berotan sartuz gero, gelatina bihurtzen da kolageno hori, eta testura guri eta itsaskorra hartzen du. Hori dela eta, haragi mota horiek denbora gehiagoz eduki behar dira egosten, bestela ez baitira geratzen hain samurrak.



## Elikadura kezak

## CONSUMER EROSKI-REN ERANTZUNAK

**Ni, berez, nahiko urduria naiz, eta medikuak esan dit egunean behin baino ez hartzeko kafea. Hori dela eta, deskafeinatua hartzen dut orain, makinakoa, eta egia esan, kafea hartzen ari naizela iruditzen zait. Egia al da deskafeinatu horrek ez duela kafeinarik batere? Nola lortzen dute orduan kafearen zapore bertsua ematea?**

Kefa naturalak baino kafeina gutxiago dute kafe deskafeinatuek, baina ez dira kafeinarik gabeak, prozesu industrialak ez baitu lortzen kafeina guzti-guztia kentzea. Kafe deskafeinatuek, legez, ezin dute eduki % 0,1 baino kafeina gehiago, eta kafe disolbagarri edo berehalakoek, berriz (zorrokoe), % 0,3 eduki dezakete gehienez. Urtzaileak erabiltzen dituzte kafeina kentzeko, eta kafean ezere hondarrik ez geratzeko, zenbait prozesu teknologiko erabiltzen dituzte urtzaila horiek desagerrarazteko. Kafe deskafeinatua, zaporez, kafearen antzekoa da oso; izan ere, kafeina kentzeko prozesua (kafeinagabetea)

ale gordinaren gain egiten dute, ez dezan galdu kafe xigortuaren lurrinik. Horrexegatik ez da antzematen alderik baten eta bestearen artean, nahiz eta oso kafezaleak direnek segituan sumatzen duten zer den kafea eta zer ez.

Garrantzitsua da jakitea kafe mota guztiek ez dutela kafeina kopuru bera. Robusta izeneko kafeak, adibidez, % 2 eta 3,5 artean izaten du kafeina (jendeak gehien hatzen duenetakoa da, eta berehalako kafea egiteko ere hori erabiltzen dute). Arabica motako kafeak, berriz, % 0,9 eta 1,5 artean izaten du kafeina. //

**Gure etxean beti esan izan da, hortzetako pasatarik ezean, sagar bat janez garbitu litezkeela hortz-haginak. Egia da hori?**

Sagarra elikagai osasungarria da, baina postrean hori jatea ez da hortzak garbitzearen pareko, ez baita lagungarria bakterio-plaka gutxitzeko, eta, beraz, ez du balio txantxarrari aurre egiteko. Jan ondoren, jaki hondarrak pilatzen dira hortz-haginen kanpo geruzan, eta esmaltea higatu egin dezakete horiek, batik bat karbohidrato ugariak jakiak badira.

Azukre sinpleak dituzten jakiak (ohiko azukrea, ezti, marmelada, edari azukredunak, gozokiak eta gozo mota guztiak) errazago desegiten dira ahoan, listuak duen entzima bati esker (alfa amilasa) eta aho-barrunbean izaten ditugun bakterioen eraginez, eta berdin gertatzen da azukre konplexuak dituzten jakiekin ere (ogia, galletak, arroza, pasta eta lekaleak).

Ondorioz, handitu egiten dute aho-barrunbeto azidototasuna, eta azidototasun horrek desegiten du esmaltea; eta esmaltea deseginda, hortz-haginen gainerako osagaietan ere sor daitezke kalteak. Sagarra jatea, beraz, ezin da izan hortzak eskuilaz garbitzearen ordeko, gainerako frutek bezala, sagarrak ere azukreak dituelako, eta azukre horiek bakterioen lagungarri gerta daitezke, azidoak sortu eta esmalteari kalte egiteko.

Hortzak garbitzerik ez badugu, sagarra jatea baino hobea da txikle eta pastilla azukregabeak erabiltzea ahoan. Jan ondoren ahoan sortzen den azidototasuna gutxitzeko erabiltzen dira (bereziki ezaugarri hori dutenak badira merkatuan), eta txantxarrari aurre egiteko balio dute. //



## ELIKADURA AHOLKUA

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