

## MENU MOTA

## Hipokaloriko orekatua (1.500 Kcal ggb.)

**GOSARIA:**

Ogi integral sesamoduna, tomatez igurtzia, olio tanta batzuk eta koipe gutxiko urdaiazpikoa. Infusioa edo kafesne gaingabetua. Kiwi bat, sandia xerra bat edo laranja baten ura, eta limoi erdia.

**HAMAIKETAKOA (goiz erdian):**

Atun naturalez eta barazkiz osatutako sandwich txikia. Ur ugari goiz osoan.

**BAZKARIA:**

Gazpatxoa. Arroz integralezko koroa (bi burruntzali beteak) pistoarekin (aukerakoa: indioilar zatiak, plantxan eginak). Jogurt gaingabetua.

**ASKARIA:**

Te izoztua limoiarekin. Meloi, sagar eta melokotoi brotxeta. Ur ugari arratsalde osoan.

**AFARIA:**

Platera bete entsalada, ongi osatua: tomatea, erremolatxa, azenarioa, artoa, endibia zati luze eta finak, sagar erdia, arrautza gogortu birrindua, hiru intxaur zatitan eginak, sesamo hazi hautsezatua. Jogurt gaingabetua.

**AHOLKUA:**

Gosetzean, azukre eta gantz gutxi dituzten mokadutxoak jan; adibidez, fruta irabiatuz etxean egindako izozkiak (marrubi irabiatuen izozki naturala, jogurt gaingabetuz eta platanoz egindako izozkia); fruta fresko zatitua gazta fresko zatitxoekin; sasoioko fruten ura (sandia, meloia, sagarra edo azenarioa... edari izoztu freskagarri eta osasungarriak ere presta daitezke horiekin); edo infusio hotzak (tea limoia-ekin, esaterako). Bazkaritan, arroza, pasta, patatak edo lekaleak jan badira, hobe da ogirik ez hartzea.

**+ BILTEGIA**

## Erremolatxa gorria

Uda garai ona izaten da frutari eta barazkiei lekutxo bat egiteko. Aldi honetan, herdoilaren aurkako frutei eta barazkiei buruz mintzatuko gara. Kolore bizi deigarriak edukitzen dituzte gehienek, eta erremolatxa da horren adibide. Antozianina ugari izaten du erremolatxak (pigmentu bat da, eta herdoilaren aurkako osagaia), eta horrexegatik eduki ohi du gorri kolore bizi hori, iluna ere bai batzuetan. Oso kaloria gutxi izaten du (ura dauka gehienbat), baina zuntza eta bitaminak dezentegatik; folatoak dira horietako batzuk, eta oso egokia dira hazteko adinean dauden haurrentzat eta haurdun dauden emakumeentzat. Globulu gorriak eta zuriak ekoizteko prozesuan parte hartzen dute folatoek, material genetikoen sintesia eta antigorputzak sortzeko prozesuan. Neurrian hartuta, egokia izaten da haur jaioberriak ez dezan eduki malformaziorik hodi neuralean: arantza bifi-doa izaten da horietako bat, eta behin betiko buru-egintza edo ezintasun fisikoa eragin ditzake. Erremolatxa orriak beste barazki batzuekin ere nahasi daitezke purean edo entsaladetan; beta-karoteno (A probitamina) ugari eduki ohi dute, eta mineral batzuk ere bai: nagusiki, burdina eta kaltzioa, baina potasioa eta iodoa ere baditu erremolatxak.

**ENTSALADAN BAKARRIK EZ**

Erremolatxa urte gutzian eskuratu daiteke kontserban egosita, baina udako barazkia izaki, uda da garairik onena erremolatxa freskoaren zaporea benetan gozatu eta elikagaiei etekina ateratzeko. Kalitate oneneko erremolatxa nahi duenak, fresko-freskoa, ale lauak, trinkoak, biribilak, haragitsuak eta gorri kolore bizikoak bilatu behar ditu, eta hosto berdeak badituzte, hainbat eta hobeto. Hozkailuan edukiz gero, bi eta hiru aste bitartean irauten dute ezaugarri guztiak.

Plater bat baino gehiago presta daitezke erremolatxarekin uda sasoiaren entsaladan jar daiteke, azenarioa, tomatea, arto egosia eta gazta zatitxoak lagun dituela; errusiar entsaladan ere jar daiteke; endibia eta salta gorriarekin; erremolatxa zopa hotza (gazpatxo freskagarri baten antzera); erremolatxa mousse-a otordua hasteko edo plater batetik besterako tartean jateko; edo platerak hornitzeko, patata egosiarekin batera.

Erremolatxa azken orduan jarri behar da plateran, mahaira atera aurretik, bestela gorri kolorea hartzen baitute gainerako osagai guztiak.

**+ DATUA**

## 120-200 gramo...

Pisu hori hartzen du fruta freskoz osatutako errazio osasungarri batek. Egunean hiru aldiz jatea komeni da halako bat. Frutak nahasterakoan, azukre gehien duten frutak gutxiago jartzea komeni da (10 g/100 g frutako), eta berdin kaloria gehien dutenak ere: platanoa (20 g/100 g), mahatsa (15-17 g/100 g), kakia edo palo santua, pikuak, gereziak, aranak eta granada. Gainerako frutak ugariago bota, ur gehien dutenak, alegia: sandia eta meloia, horiek baitute kaloria gutxien.



## Elikadura kezak

### CONSUMER EROSKI-REN ERANTZUNAK

#### Haurdunaldiko lehen hilabeteak ditut, eta goizetan nekez jan ahal izaten dut ezer, goragalea sortzen baitzait gauza guztiakin. Zein jakik egin diezadake on? Ba al da goragalea arintzen duen elikagairen bat?

Haurdun dauden emakumeen % 75ek jasaten dituzte sintoma horiek lehen asteetan.

Emakume-hormonak nabarmen ugartzen dira, estrogenoak eta gonadotropina, esaterako, eta arrazoi fisiologiko horren eraginez agertzen da ondoez ohiko eta iragankor hori.

Egoerak muturrera egiten badu, eta ezer jateko modurik ez badugu, medikutara joan behar da, hark botikaren bat eman diezagun. Gainerakoan, jakiak probatzea da sendabiderik onena, batetik eta bestetik jatea, eta gogoan hartzea, une desatseginak diren arren, pasatu egiten direla. Oro har, gorputzak hobeto hartzen ditu jaki solidoak eta pastatsu samarrak, ogi xigortua edo galletak, adibidez, eta usain eta zapora arinekoak.

Normala izaten da goragalea goizetan edukitzea, gauez ordu asko joaten baitira ezer jan gabe. Horregatik izaten da ona ohean zerbait solidoa jatea eta kontu handiz jaikitzea.

Goragalearen aurkako dieta-aholkua:

- Jengibre pilulak edo kapsulak har daitezke (Zingiber officinale). Eraginkorra da haurdunaldian goitika gutxiago egiteko.
- Ohetik jaiki baino lehentxeago, galleta bat jan, biskote bat edo fruitu lehor eta mahaspasa sorta bat (gau-mahaian eduki daitezke). Goizetan, ordu luzeetako barauaren ondoren, listu-jariatze gehiegizkoa izaten da, eta horrek goragalea sortzen du. Hori arindu liteke jaiki aurretik zerbait jan eta gorputz-jarrera aldatzen bada.
- Gosaltzeko orduan, oso jaki gutxiarekin hastea komeni da. Gosaria hiru zatitan har daiteke goizean zehar.
- Zerbait jakiren usainak goragalea eragin dezake, kafearenak, adibidez. Hala bada, kafea utzi eta infusio leunak har daitezke, edo jogurta edo gazta har daitezke esnearen lekuan.
- Arrazoi horrexegatik, goragaleak iraun bitartean, ez da komeni usain handia uzten duten jakiak prestatzea (azalorea, dilistak edo jaki erregosiak).



#### Batatarekin zaletu naiz, eta patata frijituen ordez jaten dut orain. Jakin nahi nuke zein ezaugarri dituen, eta zein plater presta daitezkeen.

Batatarekin zaletu naiz, eta patata frijituen ordez jaten dut orain. Jakin nahi nuke zein ezaugarri dituen, eta zein plater presta daitezkeen. Batatari patata gozoa ere esaten zaio, eta elikadura aldetik, ezaugarri berezi hauek ditu: karbohidrato iturri da (23 gramo ditu 100 gramo bakoitzeko, patatak baino zertxobait gehiago: 15 g/100 g), eta azukreak ere ugari ditu patataren aldean (hamar halako); horrek ematen dio, hain zuzen, gozotasuna. Zuntza ere dezente du (3 g/100 g), batez ere azal eta guzti jaten denean (ongi-ongi garbitu behar zaio). Bitaminetan, hauek nabarmen dira: C bitamina (25 mg/100 g), azido folikoa (52 mcg/100 g; patatak halako hiru), E bitamina (4 mg/100 g), eta beta-karotenoa edo A bitaminaren aurrekoa (4000 mcg/100 g; ugariago ageri da kolore hori biziko haragia duten batatetan edo laranja kolorekoetan).

Ehun gramo batata janda, egunero jan behar den C bitamina kopuruaren erdia hartuko genuke, E bitaminaren herena, azido folikoaren laurdena, eta karotenoide

kopurua gainditu egingo genuke. Osagai horiek guztiak, azido folikoa salbu, herdoilaren aurkakoak dira, eta eritasun kardiobaskularrei eta minbiziari aurre egiteko balio dute. Tuberkulu horrek, gainera, potasio, fosforo eta magnesio ugari du.

Eragozpen bat ere badu, ordea: oxalatoak dauka, eta kaltzioarekin konbinatuta, harriak sor ditzake giltzurrunean edo xixkuan. Era horretako arazoak edukiz gero, ez da komeni maiz jatea. Bestalde, beti frijituta jaten bada, kaloria asko ematen ditu, eta digestioa egitea kosta egiten da.

Errezeta asko presta daitezke batatarekin; hor daude, esaterako, batata-krema gozoa, batata papillote erara, batata barazkiekin arin erregosia, edo batata barazkiekin eta oilaskoa curry erara. Errezeta horiek eta beste hainbat aurki daitezke helbide honetan:

<http://www.consumer.es/alimentacion/recetas/>

**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).