

+ DATUA

75 gramo...

Azukre kopuru hori hartzea komeni zaio, gehienez ere, emakume heldu bati (egunean 2.000 kaloria behar izaten ditu, gutxi gorabehera). Ez da batere zaila kopuru horretara iristea, ohiko jaki asko eta asko azukredunak izaten baitira: magdalena bat (8-10 gramo azukre), opil bat (15 g), azukre zorrotxoa (8-10 g), eskua bete litxarrerria (40-50 g), flana edo arrautzesnea (15-20 g), freskagarriak (35 gramo lata batek), bi eskukada labore azukredun, txokolateztatu edo eztidun (15 g). Jaki horiek izaten duten azukreaz gain, kontuan hartu behar da frutek berez eduki ohi dutena (erdi mailako ale batek 10-15 gramo azukre, fruktosa, izaten ditu), basoa bete zuku hartzeak 15 gramo ematen ditu, eta basoa bete esnek 9 gramo, eta jogurt batek 6,25 gramo.//



+ MINTZAGAI DA

Escoletan Frutak eta Barazkiak Jateko Plan Nazionala

Haur eta nerabeen elikadura-ohiturak desegoki samarrak dira egun (frutak eta barazkiak, esaterako, oso gutxi jaten dituzte), eta haur-gizentasuna gero eta arazo hedatuagoa da. Batak bestea dakarrela ikusita, elikadura-ohiturak hobetuko dituzten ekimenak abian jarri behar izan dituzte erakundeek nazio mailan. Europako Parlamentuak iaz "Escoletan Fruta freskoa jateko Plan Nazionala" abiarazi zuen. Espainiak ere bat egin du ekimen osasungarri horrekin, eta 5.900 ikastegitan hasiko dira aurten fruta banatzen (haurtzaindegiak, eskola-aurreko ikastetxeak, eta lehen eta bigarren hezkuntzakoak sartzen dira hor). Ondorioz, 3 urteik 18 urte bitarteko 1.200.000 neska-mutilek doan jan ahal izango dute fruta eskolan.

ELIKAGAI OSASUNGARRIAK

Elikagaien Kontsumo Taula argitaratu ohi du Espainiako Ingu-rumen, Landagune eta Itsas Ingurueta Ministerioak, eta han ikusten denez, haurrak dituzten etxeetan fruta eta barazki gutxiago jaten dituzte besteetan baino. Adin txikikoek egunean 400 gramo inguru fruta eta barazki jan behar dituzte baina asko eta asko ez dira iristen maila horretara. Horrexegatik eskaintzen ditu plan honen fruta freskoa, barazki eta ortuari freskoak, barazki eta ortuari prozesatuak (laugarren gamakoak ere esaten zaie) eta fruta zukuak (ez kontzentratuekin edo fruta-nektarrekin eginak), eta lehentasuna ematen die tokiko produktuei eta sasoiari sasoikoei. Horrez gain, ikasteko aukera ere ematen die planak neska-mutilei, eta nekarazita produktuen berri jaso ahal izango dute: zein elikadura-balio duten, osasunari nola eragiten dioten, zein sistema erabiltzen diren ekoizteko eta merkaturatzeko...

HAURRAK ETA FRUTAK

CONSUMER EROSKI-k badauka proiektu berezi bat, haur-gizentasunari aurre egiteko eskola izenekoa, eta hor zenbait ideia ematen ditugu haurrei fruta jaten irakasteko. Haurrak ikusten badu frutontzia beti beteta dagoela eta sasoioko fruta sorta ederra daukela, errazago ohituko da fruta jatera. Garrantzitsua izaten da eguna fruta janz has dezala, zuku edo osorik. Helburua da haurrak ere parte har dezala fruta erostera goazenean edo prestatzen ari garenean. Errezeta erraz eta erakargarriak egin ditzakegu haurren laguntzaz: fruta-edari izoztua, izozkiak, irabiakiak, gelatinak... Etiketarik bertatik has gaitezke fruta jateko ohitura sustatzen, eta ikastetxean jarraipena eman behar litzaike horri. CONSUMER EROSKI-ren web orrian, Elikadura kanalean, informazio osatuagoa aurki liteke, eta fruta osagai nagusi duten hainbat errezeta ere bai.//

+ ELIKADURAREN OINARRIAK

Azido oxalikoa

Azido organiko bat da, eta zenbait barazkitan agertu ohi da. Zaildu egiten du mineral batzuk barneratzeko prozesua (burdina, kaltzioa eta magnesioa), oxalato gatzak sortzen baititu horiekin. Horrez gain, gure ehunen bitarteko-metabolismoan parte hartzen duen produktu ez-oinarrikoa ere bada. Giltzurrunetan harriak edukiz gero, eta kaltzio oxalatoz osatuta badaude (horiek izaten dira ohikoak), ez da komeni izaten kaltzio eta azido oxaliko ugari daukaten jakiak hartzea. Oxalato gehien duten barazkiak honako hauek dira (100 mg/100 g): espinaka, erremolatxa eta kakao hau-tsa, eta gutxien dutenen artean daude (10-100 mg/10 g), porrua, mugurdia edo masusta gorria, eskarola, kuia eta apioa.//

**Elikadura kezak**

CONSUMER EROSKI-REN ERANTZUNAK

Zein alde dute gurinak eta margarinak? Entzun izan dut margarinak kaloria gutxiago eta gantz hobek dituela gurinak baino. Hala da?

Alde handiak daude gurinaren eta margarinaren artean: ez dute jatorri bera, ez daude berdin eginak eta elikadura-osaera ere desberdina dute. Biek dauzkate, hala ere, gantz eta kaloria ugari, horretan dute antzik gehien, nahiz eta bakoitzak jatorri bat eduki. Gurina, esaterako, esne-gantzetik dator, eta gantz azido saturatuak eta kolesterola izaten ditu ugari; margarina, berriz, landare olioetatik abiatuz egiten da gehienez, eta, ondorioz, gantz azido saturatugabeak eduki ohi ditu. Ekoizle askok, ordea, landare olio partzialki hidrogenatuak erabiltzen dituzte margarinak egiteko –horiek ematen diote marginari testura koipetsu gustagarri hori–, eta gantz horiek txartu egiten dute produktuaren elikadura-balioa, ez baitira osasungarriak.

Olio partzialki hidrogenatuek, izan ere, trans gantzak izaten dituzte ugari, eta gantz mota horiek kalte nabarmena egiten diete bihotz-hodiei, gantz saturatuek baino are gehiago. Gantz saturatuek, neurritz kanpo hartuz gero, plasma-kolesterola handitzen dute (LDL kolesterola, txarra, arteriei itsasten zaie hori), eta trans gantzak, LDL kolesterola handitzeaz gain, HDL kolesterola (ona)

gutxitu egiten dute. Horrexegatik dira trans gantzak guztietan kaltegarrienak bihotzarentzat eta arterientzat. Gurin guztiek izaten dituzte gantz saturatuak, eta margarinetan, berriz, badira % 100 landare olio eginak eta olio partzialki hidrogenatu gutxiago dutenak; azken horiek, beraz, osasungarriagoak izango dira bihotz-hodientzat.

CONSUMER EROSKI-k aurten bertan egin du analisi konparatibo bat gurinen eta margarinaren artean (www.consumer.es orrian aurki liteke); 6 etxetako gurinak aztertu ditugu, eta 4 margarina, eta ondorio nagusi hau ateratu dugu: margarinak gantz gutxiago ditu eta kaloria ere gutxiago ematen ditu. Gantzen izaera, gainera, hobea da margarinetan, gantz saturatu gutxiago dituztelako eta baita trans gantz gutxiago ere.

Kaloriei erreparatuta, antzera dabilta biak: batez beste, 80 gramo gantz dituzte biek produktuaren 100 gramo bakoitzeko, eta horrek esan nahi du 720 kaloriaren inguruan dabilzala. Badira, ordea, gantz gutxiago duten gurinak (light erakoak) eta margarinak (margarina 3/4, minarina, light...), eta, beraz, kaloria gutxiago ematen dutenak.//

**Egia da fruitu lehorrek burdina ugari izaten dutela?**

Fruitu lehor guztiek eduki ohi duten burdina asko, haragi gorriak adina, gutxi gorabehera: 2,5 eta 4 miligramo artean 10 gramo bakoitzeko, eta sesamo haziek, 9 mg ere bai 100 gramo bakoitzeko. Fruitu lehorren burdina, ordea, ez-hemo motakoa da, eta organismoak ez dio hainbeste etekin ateratzen; ez, behintzat, haragi eta erraien burdinari adina (horiek hemo motakoa dute).

Fruitu lehorren gabezia hori osatzeko, hala ere, bada modu aski osasungarri bat: C bitamina ugari daukaten jakiekin batera hartzea, elikagaiak konbinatuta organismoak errazago xurgatzen baitu burdina. Laranja zukuarekin har litezke, beraz, fruitu lehorrak, edo kiwi batekin, anana zati batekin, mandarina batzuekin, edozein fruitu tropikalekin

(papaya edo mangoa), edo bestela tomatez hornituta dagoen entsaladari botatzen ahal dizkiogu fruitu lehorrak, tomateak ere ugari izaten baitu C bitamina. Jaki konbinazio horri esker, organismoak burdina kopuru ona hartuko du, eta horrek mesede egingo digu, batik bat anemia izateko joera baldin badugu.

Honako fruitu lehor hauek izaten dute burdinarik gehien: sesamo haziek (9 mg/100 g), pistatxoek (7 mg/100 g), ekilore haziek (6,4 mg/100 g), pinaziek (5,6 mg/100 g) eta almendrek (4 mg/100 g); gainerakoek 2,5 eta 3,5 mg artean izaten dituzte 100 gramo bakoitzeko (kakahueteak, txufak, intxaurrek, hurrak).//

**ELIKADURA AHOLKUAK**

Atal honen helburua Elikadura, Nutrizioa eta Dietetikaren inguruan sor daitezkeen duzei erantuta 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).