

MENU MOTA

Digestio-
lagungarria

GOSARIA:

Jogurt bifidusduna. Tea limoiarekin eta azukrerik gabe. Biskoteak, indoiolar xerrek.

HAMAIKETAKO
(goiz erdian):

Sagar konpota, 4 intxaurrekin.

BAZKARIA:

Entsalada arina (arroza eta letxuga, artoa, azenarioa eta hazitik ernetako jakiak). Bakailaoa plantxan, patata egosi perrexileztatuekin. Ogi xigortua. Infusioa (digestio-lagungarria).

ASKARIA:

Udare umotua. Ogi xigortua hegaluzearekin (oliba oliotakoa).

AFARIA:

Afaria: Kalabazin krema, azenarioa, patata. Arrautza hutsezko tortilla. Ogi xigortua. Jogurt bifidusduna. Infusioa (digestio-lagungarria).

AHOLKUA:

Otorduen ondotik, digestioaren lagungarri diren landareekin egindako infusioa hartu: erregalaza, garraixka, anisa... Fruta otordu tarteetan jan. Hazitik ernetako jakiak ere onak dira digestio sistema bizkortzeko (digestio-entzimak izaten dituzte), eta esneki hartituek ere bai, hesteetako flora erregulatzen baitute.



+ MINTZAGAI DA...

THAO programa

Haur gizentasunari aurre egiteko programa da **THAO-Haur Osasuna** izeneko programa, eta udalen esparruan gauzatzeko prestatu dute. Haurrei eta haien familiei laguntzea da helburua, euren bizi-estiloa aldatzen laguntzea eta osasungarriago bihurtzea, eta tokian tokiko gizarte eragileek ere horretan parte hartzea.

Proiektu honetan partaide dira **Elikadura arloko Segurtasunaren eta Nutrizioaren Espainiako Agentzia (AESAN)**, **Espainiako Nutrizio Fundazioa (FEN)** eta **Udalerrien eta Probintzien Espainiako Federazioa (FEMP)**, eta ekimen berezia izanik ere, NAOS estrategiaren baitako beste bat gehiago da funtsean (Elikadura, Ariketa Fisikoa eta Gizentasunaren Prebentzioa sustatzeko estrategia da).

Orain dela bi urte jarri zuten abian programa hori, proba modura, Espainiako bost hiritan: Aranjuez (Madril), Villanueva de la Cañada (Madril), San Juan de Aznalfarache (Sevilla), Castelldefels (Bartzelona) eta Sant Carles de la Ràpita (Tarragona). Gaur egun, zazpi autonomia erkidegotako 32 hiritan abiarazi dute, eta 1.430.000 biztanle ari dira parte hartzen (horietatik 125.000 dira haurrak).

Urtea "sasoika" zatitzen dute, eta sasoi bakoitzean elikagai-familia bati buruzko informazioa ematen zaie: norberak zenbat behar duen bakoitzetik, zein neurritan den osasungarria...

2009ko irailetik 2010eko otsailera, esnekien sasoi izango da, eta irakasleek eskolan egingo dituzten jarduerak guztiak eta familiek etxean egingo dituztenek helburu bera izango dute: esneki gehiago jatera bultzatzea herritarrek (esnea, jogurtak, gazta...); eskola barruan eta familian ez ezik, eskolako jantokietan, tokiko jatetxeetan eta are inguruko saltokietan ere jarraituko diote programa horri.

Informazio gehiago duzu hementxe: www.consumer.es eta www.thaoweb.com

+ ELIKADURAREN OINARRIAK

Resberatrola



Konposatu polifenoliko mota baten sailekoa da resberatrola, estilbenoen sailekoa. Zenbait landarek, estresari edo zauriei erantzuteko edo izpi ultramoreen eraginez, estilbenoak sortzen dituzte, eta horien artean izaten da resberatrola. Konposatu horrek adi jarri ditu zientzialariak, ustez onura egiten baitio gure organismori. Itxuraz, hanpaduren aurka egiten du, herdoilaren aurka, bihotza babesten du eta minbiziaren aurka egiteko ere balio du. Oraindik, hala ere, ikertzen ari dira estilbeno ugari daukaten elikagaiek zenbateko bioerabilgarritasuna izan lezaketen, baita bizi-organoetan nola jarduten duten ere.

Resberatrol ugari duten elikagaiak dira, besteak beste, mahats beltza (azalak eta haziek izaten dute gehien), mahats zuku edo muztioa, ardo beltza eta Vaccinum espezieko baiak (ahabia mota bat baino gehiago dira: ohikoa, beltza eta gorria).

Ardo bat hartitzerakoan zenbat eta denbora gehiago egon elkarrekin ardo eta mahatsaren azala, orduan eta resberatrol gehiago edukiko du ardoak. Horrexegatik, ardo zuriek eta gorriek resberatrol gutxiago izan ohi dute ardo beltzak baino.



Elikadura kezak

CONSUMER EROSKI-REN ERANTZUNAK

Elikadura ikuspegitik alderik ba ote dago tipula zuriaren eta gorriaren artean? Entzun dut gorria osasungarriagoa dela, dohain gehiago dituelako. Egia da hori?

Elikadura ikuspegitik bada alderik, bai, bi tipula mota horien artean. Tipula gorriak, zuriak ez bezala, antozianinak dauzka (herdoilaren aurkako gaia da), eta pigmentu natural horiei esker dauka kolore gorrixka hori. Herdoilaren aurkako beste osagai bat ere badu tipulak (mota guztietako tipuletan ageri da), kerzetina, eta ez gutxi, gainera: 300 miligramo inguru, 100 gramo bakoitzeko (sortetan saltzen diren tipuleta batek 100 gramo tipula izaten ditu). Osagai horrek, gainera, odol zirkulazioa laguntzen du. Tipula mota guztiak, oro har, oso kaloria gutxi ematen dituzte (33 kal/100 g), karbohidratoak urri izaten dituztelako; proteinarik ia ez daukate eta gantzik ere ez batera. Zuntz kopuru handi samarra eduki ohi dute, eta mineral batzuk ere dezente; bitaminetan, berriz, azido folikoa, C bitamina eta E bitami-

na ageri dituzte. Azken bi bitamina horiek ere herdoilaren aurkakoak dira, lehen aipatu ditugun osagaien batera.

Osagai erregulatzailez hornitua dago, eta horrexegatik, elikagai diuretiko eta arazgarria da. Tipulak ez ditu ezaugarri osasungarriak elikadura-osaera bereziki egokia duelako, ezpada herdoilaren aurkako osagai ugari dituelako (flabonoideak eta osagai sufrezta- tuak, besteak beste). Konposatu lurrunkorrei esker izaten du tipulak hain usain eta zapore berezia, eta osagai sufreztatuek dira konposatu horien aitzindariak.

Elikagai baten eragina eta garrantzia, hala ere, kopuruaren arabera da (zenbat jaten den, alegia). Beraz, tipula gorriak dituen dohainei etekina ateratzeko, eguneroko dietan egin beharko diogu tokitxo bat. //

Argaltzeko dieta egiten ari naiz, eta kaloriak kontrolatzeko, ez dakit galleta bereziak jatea komeni zaidan, azukrerik gabeak, edo zuntza dutenak

Mota askotako galletak daude egun, asko eta asko, eta argaltzeko dieta egiten ari denarentzat zaila da jakitea zein hautatu. Hori dela eta, elikadura ikuspegitik gehien zein komeni zaigun jakin ahal izateko, etiketari begiratzea komeni da, eta elikadura-ezaugarriak errepertatzea. Batetik, zenbat kaloria dituen guztira (100 gramo galleta janda zenbat kaloria emango lizkigukeen esaten dute gehienek, baina zenbait etxek erraziko adierazten dute kalorien eta beste osagaien kopurua). Etxerik gehienetako galletek 400 Kcal ematen dituzte 100 gramo bakoitzeko, opil batek adina eta ogi kopuru berak baino askoz gehiago (260 kaloria ematen ditu ogiak 100 gramo bakoitzeko). Galleta batzuetan ageri diren mezuek ez gaituzte nahasi behar ("integralak", "zuntzarekin" edo "bitaminekin"), eta ez dugu uste izan behar horiek kaloria gutxiago daukatela, ez baita hala. Osasungarriak izan

daitezke, hori bai, zuntz gehiago dutelako eta zuntzak lagundu egiten duelako norbera aseago senti dadin eta gose gutxiagorekin. Galletek, hala ere, irinez, urez eta gantzez eginak direnez, kaloria asko izaten dituzte beti. Badira kaloria gutxiago dutenak, azukre eta/edo gantz gutxiago dutenak, eta horiek osasungarriagoak izango dira besteak baino, baina beti edukiko dituzte kaloria asko, eta, ondorioz, neurrian jan beharko dira. Gerta liteke zenbait galletak esatea "azukre erantsirik gabeak" direla, baina, agian, halako mezurik ez dutenak baino gantz gehiago edukiko dute eta, beraz, kaloria kopuru antzekoa. Egokiena da elikadura-ezaugarrien etiketa arretaz irakurtzea, eta bi etxetako galleten osagaiak eta kopuruak alderatzea (kaloriak, adibidez, edo interesatzen zaizkigun beste osagai batzuk: gantz edo azukreak). Horrela jakingo dugu alderik baden batzuen eta besteen artean. //



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 Eskutitza nahiago baduzu, jarri beste helbide hau gutunazalean: **CONSUMER EROSKI** Aldizkaria, San Agustín auzoa z/g, 48230 Elorrio (Bizkaia).