

# Laborategiko gantzak: osasungarriago izan nahi

Gantzei muga jarri beharra dago, jendeak neurrigabe jaten baititu elikagai gantzatsuak. Elikadura-industria ere hasia da gauzak aldatu nahian: gantz eta kaloria gutxiagoko jakiak landu nahi ditu, baina zaporea eta testura asko aldatu gabe jatorrizkotik

**GANTZAREN AUZIA** labain samarra da, oreka gehienak bezala. Neurrian janda, on egiten du, beharrezkoa baita. Neurritz kanpo, aldiz, kaltegarria da, eta horixe da, tamalez, joerarik hedatuena. Tentagarria baita oso: jakiei zapore hobea ematen die, krematsuago egiten ditu, eta begien eta ahoaren gozagarri bihurtzen. Hala ere, ezinbestekoa da jaki gantzatsuei neurria hartzea: galletak, opilak, pastelak, txokolata, saltsak, gazta, hes-tekiak, zizka-mizkak...

Beste gauza askotan bezala, beraz, orekan dago kontua. Gantzak funtzio garrantzitsua du gure organismoan: energia ematen digu, gantz azido oinarrizkoak hornitzen gaitu, bitamina lipodisolbagarriak garraiatzen ditu, horiek xurgatzea errazten du eta gorputz tenperatura erregulatzen laguntzen du. Gantzik gabeko dieta bat ez litza-teke izango osasungarria, baina gantz gehiegi hartzea ere ez da batere ona, eritasun kardiobaskularrak eragiten baititu, gizentasuna agerrarazten eta bestelako nahasmendu batzuk ere bai.

Pertsona asko hasiak dira gantz eta kaloria gutxiago dituzten jakiak bereizten eta ohikoen ordez horiek jaten. Gantzak gutxituta, ordea, zaporea ere galdu egiten da zenbaitetan, eta bada hori asko galtzea dela esango duenik. Ez alferrik, zaporeari begiratu ohi zaio gehien jaki bat aukeratzekoan, eta bigarren mailan geratzen dira beste alderdi batzuk: osasungarria den, elikagai osatua, segurtasunaren arloa zaintzen duen, eta norberak zein ohi-tura eta lehentasun dituen... Halaxe erakusten du Europako Batzordeak egin berri duen inkesta batek ("Konsumitzaileak Europan").



Hori ikusita, eta jakinik gantz gehiegi jatea oso kaltegarria dela osasunarentzat (trans gantzek eta partzialki hidrogenatuek egiten dute kalte gehien), ikerketari eman diote bide; teknologiaren eskutik konposatu berriak sortzea da helburua, guk jan ohi dugun gantzaren antzeko zerbait sortzea, baina halako kalterik gabea. Honako hauek dira erronka nagusiak: elikagaiei gantz gutxiago eranstea; gantz saturatuen eta trans gantzen ordez bestelako gantz batzuk erabiltzea, osasungarriagoak; eta gantzen lekuan konposatu kimikoez baliatzea (gantzek bezala erantzungo lukete ikuspuntu teknologikotik, baina elikagaiei gantzak eta kaloriak gutxitzeko balioko lukete).

Norberak ere badu modua etxean gantzak gutxitzeko (haragiek ageri dutena ebaki liteke, hegaztien azala kendu, jakiak frijitu beharrean labean prestatu, esne eta gazta gaingabetuak erosi...), baina askotan gantzak jakitari ematen dion zapore eta testura horixe maite izaten du jendeak. Horrexegatik, elikadura-industria estrategia berriak lantzen ari da lipidoak gutxitzeko; besteak beste, ura eta airea gehituz gutxitu nahi dute gantzen zati bat (bi osagai horiek ez dute batere kaloriarik).

Konposatu berriek gantzen zapore eta testura itxuratzen dute, eta aukera ematen dute horien proportzioa eta kaloria gutxitu ahal izateko elikagaientan. Era batekoak baino gehiagotakoak daude, eta erabili ere bakoitza elikagai mota batekin erabiltzen da, guztiek ez baitiote berdin erantzuten beroari. >



## Konposatu mimetikoak

Elikagaien osagai naturalak dira, proteina-jatorria edo jatorri hidrokarbonatua dutenak; behin fisikoki edo kimikoki eraldatzen dituztenean, gantzen ezaugarri organoleptikoak imitatzen dituzte, baina ez dituzte betetzen gantzek dituzten funtzio guztiak. Ur asko xurgatzen dute baina beroa ez dute oso ongi jasaten. Ez dute balio frijituta jan behar diren elikagaien eransteko, baina bai labean prestatu beharrekoentzat, pasteurizatuentzat etabar.

- **Karbohidratoetatik etorriak.** Horien artean daude zelulosa, almidoia, maltodextrinak, gomak (garrofin, arabiga, karragenanoak), fekulak, zuntza eta polidextrosa; lodigarriak dira substantzia horiek, eta gorpuzta eta trinkotasuna ematen diete jakiei, eta biskositatea handitzen. Maltodextrinek eta almidoiek ura

ikerketa batek dioenez, gurinari laurden bat kendu eta horren ordez Oatrim® gela erabilia, asko gutxitzen da gurinak berak duen kolesterola (% 24,7), eta berdin gertatzen da gurina osagai moduan darabilten jakietan ere, besteak beste arroz galletetan (% 13,5) eta platan pastelean (% 24,1). Ameriketako Estatu Batuetan, tapiokatik datorren almidoi bat sortu dute (N-Dulge FR), eta horrek aukera ematen du pastelek eta labean egindako beste hainbat jaki gurik eduki ohi duten gurin, margarina edo gantz kopurua gutxitzeko (hala nola, opilek, galletak, tarta-betegarriek...); horrez gain, jaki horiek luzaroago irauten dute fresko osagai horri esker.

- **Proteinetatik etorriak.** Hainbat produktutatik atera litezke (arrautza, esnea, esne gazura, soja, gelatina, gluten garia...), gantzak jakiei ematen dien testura eta itxura lortze-

tsutasuna eranstean dizkiete jakiei, eta orain arte aipatu ditugunak ez bezala, hauek ongi eusten diete tenperatura handiei, eta frijitu daitezke.

Olestra da (olesan®) konposatu horietako bat; egitura aldatua duen gantza da, eta ez du ematen ez kaloriarik eta ez gantzik, hesteak ez baitu xurgatzen. Sakarostatik eta landare olioetatik abiatuz lortzen da, eta gantzaren ezaugarri fisikoei eusten die. Ameriketako Estatu Batuetako Food and Drug Administration (FDA) erakundeak onespina eman zion 1996an osagai hori zenbait jakitan erabiltzeari: patata frijituak, galletak eta bestelako zizka-mizka gaziak.

Beste konposatu batzuk ere badira, Caprenina® eta Salatrim®, esaterako; gantz eraldatuak dira, elikagaien gantz eta kaloria kopurua gutxitzeko sortuak (5 Kcal dauzkate gramo bakoitzeko). Kakao gantzak dituen ezaugarri funtzionalen antzekoak dauzkate bi osagai horiek, eta horrexegatik erabiltzen dituzte gozoki guriak eta gozogintzako estalkiak egiteko.

## Eta osasuna?

Dietisten Ameriketako Elkartearen iritziz (ADA), konposatu hauek eraginkorrak eta seguruak izan daitezke dietaren gantz eta kaloria kopurua gutxitzeko baina neurrian erabili beharrekoak dira. Ezin dira mugarik gabe hartu eta elikadura-plan orekatu batean txertatu behar dira, gantz eta/edo kaloria gehien duten jakien ordez, eta ez dietaren gehigarri. Hala jokatzuz, gantz eta kaloriarik urritzea lor liteke, gehien gustatzen zaizkigun elikagaiak jateari utzi gabe.

Konposatu gantz-urritzaile horiek osasunean eragin kaltegarriarik sortzen duten edo ez jakiteko, egin dira zenbait ikerketa, eta emaitzek esaten dutenez, kopuru batetik gora hartuz gero, digestio-ondoeza agertzeko arriskua eduki liteke, eta arrapak eta beheakoa ere bai (karbohidratoetatik etorritakoekin eta olestrarekin gertatzen da hori, batik bat). Olestraren eraginez, gainera, bitamina lipodisolgarri gutxiago xurgatzen ditu gorputzak (A, D, K, E) eta karotenoideak ere gutxiago. Hori dela eta, olestra erabiltzen duten produktuetan, oharra jarri beharra dago etiketan, esanez bitamina lipodisolgarriak dituztela erantsita, sor litekeen galera orekatzeko. //

Egunean 5 gramo hartuz gero trans gantzetatik, % 25 handitu liteke eritasun kardiobaskularrak edukitzeko arriskua

xurgatu eta gel modukoak sortzen dituzte, gantzaren antzeko testura eta itxura hartuz. Gomek krematsu bihurtzen dituzte jakiak, eta ur eta gantz emultsioak egonkortzen lagundu. Polidextrosak jakiei bolumena emateko balio du, galdu egiten baitute gantzak kenduta. Eta zelulosa gela, berriz, gantzaren ahogozoa berdintzeko erabiltzen da. Horiek guztiek, gainera, 4 kaloria bitarte ematen dituzte gramo bakoitzeko, gantzek ematen dutenaren erdia.

Entsaladen gatzozpinduak prestatzeko erabiltzen dira, jaki glasatuetan, postre eta izozkietan, labean egindako produktuetan, esnekietan, gelatinetan, konfituretan, budinetan, zopetan eta saltsetan. Industriak konposatu berriak ere sortu ditu, Oatrim® izenekoa (olo irin hidrolizatua) eta Z-trim® delakoa (oloa, soja edo arrosa erabiliz). Food Science and Technology International aldizkariak argitaratu duen

ko. Produktu izoztu eta hoztuetan erabiltzen dira (gaztak, maionesak, gurinak, izozkiak, jogurtak), eta lagundu egiten dute saltsen eta bestelako ongailuen emultsioak egonkortzen. Konposatu mimetiko horietako bat, Simplese® izenekoa, esnearen gazur kontzentratutik ateratzen da (esnearen alergenok ditu beraz), eta postre izoztuetan, jogurtetan eta ogian zabaldua jateko gaztetan erabiltzen da, baita frijitu beharrik izaten ez duten hainbat produktutan ere: saltsak edo jaki glasatuak. Osagai hidratatuak gel moduko bat eratzen du, eta % 25 gutxitzen ditu kaloriak (1 Kcal dauka gramo bakoitzeko).

## Gantzen ordezkoak

Konposatu hauek gantzen antz-antzekoak dira, baina horiek erabiliz, gantz gutxiagoko haragiak edo haragikiak lor litezke, baita txokolatetako eta aurrez prestatuta dauden jakiak ere. Gantzak daukan zaporea eta koipe-



## ETIKETEN MEZUAK

Datu zientifikoek esaten dutenez, dietan hartu behar ditugun kaloria guztietatik, % 30 eta 35 artean lortu behar dira gantzetatik, ez gehiago, eta ez da komeni gantz horiek saturatuak edo trans motakoak izan daitezen. Espainiako elikadura-ohituren azken datuek, ordea, besterik erakusten dute. Espainiako Ingurumen, Landagune eta Itsas Inguruetako Ministerioak (MARM) 2008an argitaratu zuen dokumentu batek erakusten duenez (Dietaren balorazioa), kalorien % 41 lortzen dituzte espainiarrek gantzetatik. Merkatuan gero eta produktu gehiago aurki litezke aipu osasungarriak dituzten horietakoak, "gantz gutxikoa", "kaloria gutxikoa" eta abar, baina emaitzetan, behintzat, ez da sumatzen horien eragina. Etiketan ageri diren mezuek edo aipamen horiek askotarikoak izaten dira, baina guztiek bete behar dute 2006. urteko 1924 Araudia. Hona hemen mezuek edo aipamen horietako batzuk:

- **BALIO ENERGETIKO TXIKIA:** produktu horiek ezin dute eduki 40 kaloria baino gehiago 100 gramo bakoitzeko edo 20 kaloria baino gehiago 100 mililitro bakoitzeko.
- **BALIO ENERGETIKO GUTXITUA:** balio energetikoa, gutxienez, % 30 gutxitzen zaionean agertu liteke mezuek hori, eta adierazi egin behar da zein ezaugarri eragin duen gutxitze hori.
- **ENERGIA-EKARPENIK GABEA:** produktuak ez badauka 4 kaloria baino gehiago 100 ml bakoitzeko.
- **LIGHT/LITE (LIGERO) ETA ESANAHI BERA EDUKI DEZAKEEN BESTE EDOZEIN AIPAMEN:** "eduki gutxitua" edo "balio energetiko gutxitua" aipamenak jarri ahal izateko eskatzen diren baldintza berberak bete behar dituzte produktuek light izendapena hartzeko. Nahitaez adierazi behar dute zein ezaugarri egiten dituen light (gantz gutxiago edukitzeak, adibidez).
- **GANTZ GUTXIKOA:** produktuak ez du eduki behar 3 gramo gantz baino gehiago 100 gramo bakoitzeko edo 1,5 gramo gantz baino gehiago 100 mililitro bakoitzeko.
- **GANTZ SATURATU GUTXIKOA:** produktu solidoetan, gantz azido saturatuen eta trans erako azido gantzen batura ezin da izan 1,5 gramotik gorakoa 100 gramo bakoitzeko, eta produktu likidoetan, ezin da izan 0,75 gramotik gorakoa 100 ml bakoitzeko. Gantz azido saturatuek eta trans erako gantz azidoek ezingo dute eman balio energetiko guztiaren % 10 baino gehiago.
- **GANTZ SATURATURIK GABEA:** gantz saturatuen eta trans erako gantz azidoen batura ezingo da izan 0,1 gramotik gorakoa 100 mililitro bakoitzeko.