

Toxinak kentzeko menua

GOSARIA:

Arroz integral biologikoarekin egindako krema. Tea. *Arroz krema egiteko, arroza xigortu egin behar da minutu batzuetan; gero urez estali behar da (arroz zati bakoitzean, zortzi ur), itsas gatza bota, eta egosten hasten denean, bi orduz eduki behar da su txikian. Pure-egitekotik pasatu eta jateko moduan egongo da; gozo zaporea emateko, kanela botatzen ahal zaio, eta gazi ukitu emateko, sesamo haziak eta kalabaza haziak.*

BAZKARIA:

Miso zopa (*soja pasta hartzitua, digestio-lagungarria*) azenarioarekin, tipularekin eta ilarrekin. Arroz integral biologikoa kalabazarekin, tamari tanta batzuekin presatua (soja eta gari saltsa gatzarekin).

AFARIA:

Miso zopa porruarekin. Geruzatan ebakitako barazkiak (tipula, azenarioa, aza, arbia...), su ertainean prestatuak (45 minutuz utzi, nahasi gabe).

AHOLKUA:

Landare ikatza ere osagarri ona izan daiteke toxinak kentzeko (noizbehinka hartzeko da). Bere gainazalean hartzen ditu organismoarentzat osagarri ez diren substantzia, bakterio, toxina eta gasak. Azukre gehiegi janda hanpadurak sortzen dira hesteetako hartxiduraren ondorioz, eta horiek arintzen laguntzen du. Otordu bakoitza baino bi ordu lehenago hartzea komeni da, urarekin. Botikak hartzen ari bagara edo osasun arazoak baditugu, medikuari galdetu behar zaio edo elikadura-adituari osagarri hori hartu aurretik.

+ ELIKADURAREN OINARRIAK

Mokadutxo osasungarriak

Gozo zaporea beti ez dago lotuta litxarrera eta postreei. Aperitibo gaziak ere ez dira mugatzen patata frijitueta. Badira aukera osasungarriagoak otordutik otordurako mokadutxoak egiteko:

APERITIBO GOZOAK:

- Eskukada mahaspasa eta beste fruta lehortu batzuk (mertxiak-belarriak, aranak...).
- Sasoiko frutekin egindako brotxetak edo mazedonia.
- Fruta-edari izoztuak edo fruta izozkiak.
- Fruta zatiekin nahasitako jogurtak.
- Sasoiko fruta zatiekin egindako gelatinak.
- Azukre gabeko postreak, kanelaz eta iltzez lurrinduta.

APERITIBO GAZIAK:

- Arroz eta arto opiltxo naturalak, gatz erantsirik gabeak.



- Ogi-ziri hazidunak.
- Azukre gabeko arto malutak.
- Etxean egindako krispetak.
- Eskukada bat intxaur, ekilore haziak edo bes-telako fruitu lehorrak.
- Luzokertxoak ozpin saltsatan, tipulinak...
- Landare-pateak: txanpinoia, berenjena...

Horiek guztiak osasungarriak dira, baina horrek ez du esan nahi kaloria gutxiak direnik. Aperitibo horietako batzuk kaloria askokoak dira, nahiz eta beste elikagai oinarritzko batzuek ere eman ohi dituzten.

+ GAUR-GAURKOA

Haurrei bideratutako Europako ekimena: Lagun talde gozoa! Jan, edan, mugitu!

"Sekula ez da goiz ikasteko, eta aldatzeko ere, sekula ez da berandu". Lelo horrekin abiatu du azken kanpaina **Europako Batzordeko Nekazaritza eta Landa Garapenerako Atalak**. Bere web orri ofizialean (http://ec.europa.eu/agriculture/tasty-bunch/index_es.htm, gaztelaniazkoa da hori), Lagun talde gozoa ageri da, elikagaiz osatutako talde bitxia, eta horien bidez erakutsi nahi diete haurrei zer elikagai komeni zaizkien gehien.

Elikadura-ohitura egokiak sustatzeko ekimen horren lagungarri, ikuskizun mugikor bat ere prestatu dute; ikastetxez ikastetxe eramango dute ikuskizuna, eta fruta eta esnea banatuko dituzte ikasleen artean. Oraingoan, honako herrialde hauetara joango da erakusketa ibiltaria: Belgika, Estonia, Frantzia, Irlanda, Lituania, Polonia eta Erresuma Batua. Webgunean sartuta, jolasak eta lehiaketak aurkituko dituzte erabiltzaileak, elikagai eta jakie buruzko hainbat galderarekin; hiru atal ageri dira, "Historia goxo-goxoak", "Asteko aholkuak" eta "Erakusketa ibiltaria", eta parte hartu nahi duen haurrak aski du izena eman eta galdetegi bat betetzea. Astero zenbait galdera egiten dizkiete, eta posta elektronikoz bidali behar dituzte erantzunak. Ondotik, irabazleen zerrenda argitaratuko dute webgunean. Haurrentzat ez ezik, guraso eta irakasleentzat ere badago tartea atari horretan, horiek ere zeresan handia baitute elikadura-ohitura egokiak sustatzeko orduan. Baina badira ekimen gehiago ere han eta hemen. CONSUMER EROSKI-k, adibidez, Haur gizentasunari aurre egiteko eskola izeneko proiektua jarri du abian, eta elikadura osasungarri eta orekatuak zer abantaila dituen azaltzen da bertan, modu argi eta jostagarrian. Haur gizentasunari buruzko eskola horrek aukera ematen die haur eta nerabeei euren kabuz ikas dezaten zein diren elikadura-ohitura egokiak, eta guraso eta hezitzaileei, berriz, hainbat baliabide eskaintzen dizkie gai hori lantzeko. Eskolak lau atal handi ditu, bakoitza hartzaile jakin batentzat prestatua: 6 eta 10 urte arteko haurrentzako atala, 10 eta 14 urte arteko haurrena, 14 eta 18 urte arteko nerabeena, eta gurasoei eta hezitzaileei eskainitako atala.



Elikadura kezak

CONSUMER EROSKI-REN ERANTZUNAK

Entzun dudanez, kafeak eta kafeina duten edariek deshidratatu egiten dute, eta likido gehiago hartzeko beharra sortzen dute. Egia da hori?

Kafeinak eragin diuretikoak izaten du, egunean 250-300 mg baino gehiago hartuz gero. Muga horretatik gora (hiru kafe kikara izango lirakeke), ohi baino ur gehiago galdutzea ekar dezake eta, ondorioz, likido galdu horiek orekatzeko behar handiagoa. Kafeina duten edariek, hala ere, ura ere izaten dute, eta neurrian hartuz gero, beraz, hidratazio bide izaten dira.

Gizakiekin egin izan diren ikerketek erakutsi dutenez, kafeina neurrian hartzen bada

(dela kafe bidez, dela beste edari koladunen bidez), ez da hainbeste likido galtzen, eta ez da izaten gehiago edan beharrik. Osasun agintarien esanetan, egunean lau eta sei baso artean edan behar da likidoren batetik (ura, ahal dela), hori baita hidratazko erarik onena. Kopuru horri gehituko genioke elikagai urtsuenek ematen dutena: frutak, barazki eta ortuariek, esneak, uretan prestatzen diren zenbait jakik (arroza, pasta, lekaleak...). //

Arrautza frijituak zergatik dira hain txarrak digestioa egiteko?

Berez, arrautza prestatzeko modu guztiak kontuan hartuta, arrautza gogortua da txarrena digestioa egiteko. Hori gertatzen da gorringoa koagoluta egoten delako, eta gantzak gorringoan bilduta egoten direnez, moteldu egiten da lipasen jarduna (gantzen digestioa egiten laguntzen dute). Digestioaren auzia, hala ere, oso pertsonala da, eta norberak jakiten du ongien zer jakik eta zer kopurutan ematen dion digestio txarra. Arrautza frijituari dagokionez, pentsatzekoa da jaki bat frijitzen denean, gantza pilatzen duela, olioak xurgatzen duelako. Arrautzak,

hala ere, nahiko olio gutxi hartzen du, eta berdin izaten da olio askorekin frijituta ere. Arrautza ertain batek (60 gramokoa) 6,5 gramo inguru izaten du gantza, eta frijitu ondoren, berriz, 8,8 gramo. Gantz igoera hori ez da aski elikagai baten digestioa eragozteko. Garrantzi gehiago du arrautza ongi frijitzeak: olio ugari bota eta bero-bero egiten utzi (ketan hasi gabe, hala ere); olioak, gainera, garbia egon behar du, lehen frijitu denaren arrastorik eta zikinkeriarik gabe. //

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).

