

Janari laster osasungarria?

Janari lasterra ematen duten saltokiak kaloria gutxiago dituzten jakiak eskaintzen hasi dira, baina beti ez dira osasungarriagoak

JANARI LASTERRA eskaintzen duten saltokietan, nekez aurki zitezkeen barazki eta frutak oraintsu arte. Hara sartzen zenak bazekien zertsu izango zuen. Orain, ordea, bestela hornitzen dituzte salmahaiak, eta han aurkituko ditu barazki entsalada, barazki hamburgerra, zuku naturala, kroketak eta hirugihar eta gazta errazio bikoitza daukan hamburgerra. Hanburger baten bila joana zen bezeroa, baina orain komeriak! Txarrean *txarra* aukeratzea beste biderik ez zuen lehen, eta orain, zer egin gauza *hobeak* ere badirenean?

Ameriketako Estatu Batuetan ikerketa bat egin dute, egoera horretan jendeak nola jokatzeko duen jakiteko. Eta elikadura-psikologiaren paradoxa ateratzen da argitaratzen: herritarrek hirugihar eta gazta errazio bikoitza daukan hamburgerra hartuko lukete. Izan ere, jaki osasungarriak bistan edukitze hutsak aukera hori egitera eramango du, besteak hain txarrak ere ez direla izango pentsatuta edo.

Datu horixe aurki liteke *Journal of Consumer Research* aldizkariaren urriko zenbakiak argitaratu duen ikerketa batean. Alegia, osasungarritik gutxien duten jakiak hautatzeko joera handitu egiten da kontsumitzailearentzat osasungarriagoa den eskaintza ere eginez gero. Egileek diotenez, entsaladak, frutak edo zukuak begien bistan edukita, *zaborra* jatearen harriak ez dio kosk egiten kontsumitzaileari.

Beste ondorio bat ere ateratzen dute ikerketa horretan: eskaintza osasungarrien berri ematen duten jatetxeetan, >





Azken hogei urteotan Estatu Batuetan saltzen den freskagarri ertainaren neurria 261 gramo hasi da

ematen ez dutenetan baino arreta gutxiagoz zaintzen dute kontsumitzailerik lehen plateren eta hornigai gisa datozen jakien kaloria kopurua. Hori ikusita, ikerketa egin dutenek iradoki dute lortu nahi denaren kontrako ondorioak ekar ditzaketela elikadura kontrolatu eta hobetzeko ahaleginek, eta horrek eraman behar gaituela tentu handiarekin aztertzea zer eragin daukan jendearen elikadura-ohiturak aldatu izanak. Gizartea ohartarazteko modu bat da, jendea jabetu dadin janari lasterrak gizentasuna sortzen duela, kaloria-dentsitate asko dituelako, errazio handiak ematen dituztelako eta, merkea izaki, maizago jaten delako.

Osasungarria... itxuraz baino ez

Entsalada askotarikoak, fruta freskoz egindako mazedonia, fruta zukuak, light erako edariak... gisa horretako dieta-aukera orekatuak eskaintzen hasi dira *fast-food* sailean sartuko genituzkeen jantokiak. Itxuraz, azalez, osasungarriak dira, baina mamia besterik da: eransten dizkieten saltsa eta kremek deus gutxi dute osasungarritik.

Entsaladak

Entsaladak ere badaude janari lasterra eskaintzen duten jantokien eskaintzan, baina saltsa eta bizigarri bereziekin gatzozpintzeko aukera ere ematen dute, eta entsalada arina izan behar zuena, horiek erantsita, kaloria askoko plater bihurtzen da. Entsalada horiek, gainera, gazta ere izaten dute, hirugiharra, oilasko zatiak, ogi xigortu zatiak... eta horrek guztiak nabarmen ugaritzen du kaloria eta gantz kopurua. Letxuga, artoa, cherry tomatea eta pepinoa dituen entsalada batek 55 kaloria ditu (gatzozpindu gabe); horri eransten badiogu jogurt-saltsa, beste 90 kaloria hartzen ditu. Oilasko zati frijituak gehituta, berriz, arrautza-irinetan pasatuak, 260 kaloriatar joango ginateteke, eta oilasko zati frijituak beharrez parrillan eginak jarrita, erdi parean geratuko litzateke entsalada, 145 kalorian.

Postreak

Janari lasterra ematen duten jatetxe askotan, fruta zatituak eskaintzen di-

tuzte (mazedonia edo brotxeta), eta jogurtak ere bai; bezeroak aukera izaten du horiei karamelua, ziropa edo txokolate *fondue*-a gehitzeko, nahi adina, eta orduan asko aldatzen da postre horien elikadura-balioa. Postre gozoagoak ere izaten dira, *brownie*-ak, trufak, tartak, bizkotxoak, krepak eta izozkiak; horiek guztiak are kaloria gehiago dauzkate. Eta konbinazioak egiten hasiz gero, zer esanik ez: *brownie* zati batek 355 kaloria ditu, eta izozki zati bat gehitzen badiogu, 411 kaloriatar joango da. Bannilla izozkia (257 kaloria) txokolate ziropaz estaltzen badugu, 61 kaloria gehiago emango dizkiogu...

'Light' edariak

Kaloria-alde nabarmena izaten dute freskagarri txiki batek (300 ml, 126-156 kaloria) eta handiak (500 ml, 210-260 kaloria). Light motako edariak, aldiz, ez dute kaloriarik, ez txikiak ez handiak, baina freskagarriak maiz edatea sekula ez da ona. Kolazkoek, adibidez, azido fosforikoa eduki ohi dute, gehiegi, eta hezurak mineralgabetsen ditu substantzia horrek; freskagarrien azidotasanak eta azukre ugariak, zukuenek ere bai, esmaltea hondatu eta txantxarra agerrarazten dute; edari gasdunek haizeak egiten dituzte urdailean eta hesteetan, eta horrek zaildu egiten du digestioa egitea; eta kafeina edukiz gero, kitzikatu egin gaitzakete, eta estutasuna eta loezina areagotu.

Errazioen neurria

Ohikoa izaten da bezeroak hanburgera eskatu eta zerbitzariak handiago bat eskaintzea euro bat gehiagoren truke. Hanburger handiagoak 200-400 kaloria gehiago izaten ditu, eta menua osatzen duten gainerako jakiek dituztenei gehituta, 1.500 kaloriatar irits gintezen, eta hori erruz da: pertsona heldu batek egun osoan behar dituen kalorien erdia baino gehiago.

Ameriketako Estatu Batuetan (AEB), 20 urteren buruan, freskagarriek 260,78 gramo gehiago ekartzen dituzte, hanburgerrek 50 gramo gehiago, 23 gramo zizka-mizka gaziek eta 120 patata frijituak. 80 hamarkadaren azken urteetan etorri zen aldaketarik handiena; jatetxe-kate ezagun ba-



tek "super size" neurria atera zuen merkatura, lehenik AEBetan eta gero Espainian. Inoiz ez bezalako freskagarri handiak eta patata frijitu errazioak eskaintzen hasi ziren, eta elikadura-industriaren atal guztiak harrapatu ditu *handikeria* horrek. Lisa Young elikadura-adituak nabarmentzen duenez, krispeta-ontzi handi batekin, zinema bateko lerro oso batek jan lezakeela. Eta harrigarria da AEBetako autoek izaten dituzte edalontzi-euskarrien neurria ere: litro bateko edo bi litroko ontziei eusteko eginak daude. Egun neurri ertainekotzat jotzen duguna neurri handikoa zen duela hamarkada batzuk, baina bezeroarentzat ez da askoz garestiagoa. Elikadura arloko gehiegikeriak ez dira dirutan ordaintzen, baina osasunak sumatzen du, sumatzen duenez.

Zenbat eta jaki gehiago eduki eskura eta errazioak zenbat eta handiagoak izan, orduan eta gehiago jaten da. Ikerketa askok utzi dute hori agerian. Kezka handirik gabe jango genuke *muffin* erako magdalena bat etxerako edo lanerako bidean, baina birritan

pentsatuko genuke bost ogi xerra jan aurretik; bada, kaloria kopuru bera daukate batak eta besteak. Zentzu handirik gabe jatearen beste adibideetako bat buffet itxurako jantokietan gertatu ohi da; leku horietan egiten diren gosari, bazkari eta afarietan, etxean egiten direnetan baino dezente gehiago jaten da.

Kaloriak, begien bistan

2006an, New Yorkeko Osasun Sailak betebeharra ezarri zien jatetxe-kateei: argi eta garbi adierazi behar zuten menuetako plater guztiak zenbat kaloria zituzten. Handik bi urtera, beste urrats bat egin zuen sail horrek gizentasunaren aurkako estrategian. Osasun agintariek uste dute hori dela bidea, zenbait ikerketak erakutsi dute-eta, produktuen kaloriei buruzko informazio emanda horiek erosten diren gunean bertan, pertsonak hobeki hautatzen dutela, kontzientzia handiagoa hartzen dutela jaten duten horren inguruan eta % 15 kaloria gutxiago kontsumitzen dituztela. //

Errazioak zenbat eta handiagoak, orduan eta gehiago jaten dugu