



Elikadura kezkak

CONSUMER EROSKIKO ADITUEN ERANTZUNAK

Gustatuko litzaidake jakitea karbohidratoak onak edo txarrak diren afaltzeko. Betidanik esan didate gauean ez dudala jan behar ez pastarik eta ez arrozik, digestioa ez delako ongi egiten eta gizendu egiten duelako. Zalantza argitzerik bai?

Uneotan, ikerketa asko ari dira zientifikoki frogatu nahian afaritako elikagaien hautuak zenbateraino optimizatu dezakeen funtzio metabolikoa gantz gehiago erabil ditzan eta proteina gutxiago. Hori lortuko balitz, pisu gehiago galduko litzateke eta gihar-masa areagotuko. Aurkikuntza horiek oso garrantzitsuak dira, gauza asko erakusten baitituzte gorputz-pisuaren eta odoleko lipido mailaren erabileraz.

Animalia-jatorriko proteina afaritarako utz liteke, baldin eta eguneko dietaren osatura orekatua izango balitz eta eguneko gainerako otorduetan karbohidrato konplexu

gehiago hartzeko modua egingo balitz, osoko zerealak eta lekaleak janez. Era horretan, afaritan ongi konbinatuz gero zopak eta berdurak alde batetik (krema eginda, egosita, erregosita edo lurrunetan eginda) eta kalitate biologiko handiko proteina bestetik (oilaskoa, arraina edo arrautza), sasoiko barazki egindako entsalada gurnizio gisa jarrita, aukera ona izango litzateke. Horrela eginez gero, karbohidrato konplexuak gosaritan (osoko ogia, zereal-maluta naturalak, muesli...) eta bazkari-tan hartu beharko lirateke (osoko arroza eta pasta, lekaleak...).

Jakin nahi nuke ea baden elikagai espezifikorik bularra ematen ari diren emakumeentzat eta zein diren edoskitze-aldiaren lagungarri.

Ama batek ongi elikatuta egon behar du edoskitze-aldia oparoa eta zoriontsua gerta dakion. Elikagai askotarikoak janda lortuko du aldi horretan funtsezkoak diren hiru helburu nutrizionalak betetzea: haurdunaldian eta erditzean egin behar izan duen ahalegin fisiko handiak kendu dizkion indarrak berritzea; haurra elikatze esnea sortzea (behar adina eta behar bezain ona); eta esnea ekoizteko prozesu naturalean elikadura-gabeziarik ez agertzea, egin behar izaten den ahalegin gehigarriaren ondorioz.

Dieta osasungarri bati dagozkion elikagai guztiei egin behar zaie tokia –bakoitzari bere neurrian– eguneroko menuetan: lekaleak (2-4 aldiz astean); zereal integralak egunero, otordu nagusietan, energia-iturri nagusi gisa (arroza, pasta kuskusa edo hain ohikoak ez diren beste batzuk, mijoa eta kinoa, adibidez); entsaladak, osagarri gisa; eta sasoiko frutak, bere horretan, erreta edo konpota eginda (txandakatuz). Proteinak, berriz, txandaka har daitezke landare-jatorrikoak (zerealak, lekaleak eta fruitu leho-

rrak) eta animalia-proteina kalitatezkoak (hegaztiak, arrainak, arrautzak eta haragi giharrak). Kaltzioarekin kezka handia izaten du jendeak, eta hori hartzeko, esnea izaten da aukera bat, edo, bestela, mineral hori ugari ematen duten elikagaiak (fruitu lehorrak, fruta lehortuak, kontserbako sardinak, hosto berdeko berdurak...).

Esperientziak esaten duenez, amak likido asko hartzen baditu (zukuak, infusioak, saldak, edariak eta freskagarriak), edo ur asko duten elikagai ugari jaten baditu (fruta, entsalada asko, eta abar) edo gozo asko, gerta daitezke sortzen duen esnea urtsuagoa izatea (ez hain trinkoa, beraz), haurra behar bezala ez asetzea eta, ondorioz, maiz-maiz eskatzea bularra. Elikagai horiek neurrian hartuta eta trinkoagoak eta oso elikagarriak direnei modu orekatuan leku eginda (zereal-opilak, fruta lehortuak, konpotak, fruta erreak, fruitu lehorrak, sandwichak edo ogitarteko txikiak), otordutik otordurako gosea arintzea lortzen da, eta edoskitze-aldia hobetzea.

ELIKADURAREN OINARRIAK

Zuntz disolbaezina

Zuntz dietetiko mota bat da, uretan disolbatzen ez dena. Bis-kositate gutxiko nahasketak eratzten ditu, eta horrek handia-razi egiten du gorozki-masa, eta gorozkiak azkarrago iraganaraz-ten ditu hesteetatik. Arrazoi hor-rexegatik erabiltzen dira zuntz disolbaezinezko osagarriak idor-rreria kronikoa tratatzeko eta arazo horri atxikitako ondoezei aurre egiteko (hemorroideak, sabelaldeko hantura eta hai-zeak). Gainera, murriztu egiten du substantzia toxikoen, me-tal astunen eta kartzinogenoen kontzentrazioa, eta osagai hor-riek denbora gutxiagoan egoten dira koloneko muki-mintza uki-tuz; ondorioz, on egiten du ko-loneko minbiziari aurre hartzeko orduan.

Gari-zahia da zuntz disolbaezin gehien duen elikagaietako bat, gari-alearen kanporengo geruza, alegia (baita gainerako zerealean ere); osoko irinek ere asko izaten dute, baita horiekin egindako produktuek edo zahia daukate-nek ere. Lekaleen azaletan eta barazki eta berdura batzuen zat-irik gogorrenetan eta zaintsue-netan ere ugari izaten da zuntz disolbaezina: orburua, espinaka, zerba, leka, letxuga, barazki sus-traidunak eta ilarrak.



AHOTAN DABIL...

Ilarrak barra-barra

Udaberrian biltzen diren ilar freskoak gozoak eta leunak izaten dira. Oso onak dira elikadura-ikuspegitik, eta zaporea ere aparta izaten dute; hori dela eta, merezi du asteko menuan leku bat egitea.

Elikadura-alderdiari dagokio-nez, sasoiko ilarrak jateak denei egiten die mesede, baina, batik bat, haurrei eta emakume haur-dunei, mantenugai gabeziak eta anemiak izaten baitituzte; oso onak dira, halaber, diabetesa daukatenentzat eta kolesterol eta tentsio handiak dituztenent-zat. Ilar platerkada batek (200 gramo) 166 Kcal soilik ematen ditu, eta bitaminak, aldiz, ugari: folatoak, C bitamina (egun osoan behar denaren erdia), B3 edo niiazina, A bitamina eta her-doilaren aurkako karotenoideak, eta baita K bitamina eta mine-ral aipagarriak ere (potasioa eta magnesioa). Arreta pixka ba-tekin prestatu behar dira, eta ahalik eta freskoen kontsumitu, zertxobait egosita edo gordinik bestela, bildu berriak eta fresko-freskoak badira.

HILABETE HONETAKO AHOLKUAK

Gosaltzeko, ogia

Baserrikoa izan daiteke, osoko irinez egina, zereal ugarikoa, muesliduna, mahaspasekin, intxaurrekin, fruitu lehorrekin... Aukera horiek guz-tiak askoz osasungarriagoak dira opilak, brioche-ak, magdalenak, zereal azukredunak edo galletak baino.

Zazpi ideia, asteko egun bakoitarentzat:

- 1. Ogitarteko elikagarria.** Zergatik ez hasi eguna ogitarteko batekin? Ogi goxo eta kalitatezkoa hautatzea da kontua, eta elikagai osasungar-ritz betetzea.
- 2. Sandwich arina.** Hona hemen zenbait proposamen arin gosari-tarako: moldeko ogi txigortua, olio emanda; begetalekin soilik; be-getalak eta atun eta tipulinarekin; gazta freskoa eta marmelada sorta batekin.
- 3. Bihotzaren mesedetan.** Oliba-olio birjina estra edo intxaurrek dira aukerarik onenak gosari mota hau egiteko; goxoa izateaz gain, osasun-garria da bihotzarentzat.
- 4. Energia iraunkorra.** Ogi osatu eta elikagarriek ematen dute ener-gia hori: muesli dutenak, zereal ugariz eginak, mahaspasak dauzka-tenak edo fruitu lehorrak; bestela, ohiko ogia jaki energetikoz lagundu daiteke (orekatua izan dadin komeni da): marmelada naturala, ez-tia eta gazta freskoa...
- 5. Txigorki gozoak.** Ez-tia, marmelada eta txokolatea erabiltzen dira maizenik gozo ukitua emateko, baina badira gehiago ere. Azukre gabe-ko marmelada naturala, sagar-konpota, fruta lehortu egosi batzuekin egindako krema... horiek guztiak aukera onak dira gosaria elikadura-ikuspegitik hobetzeko.
- 6. Txigorki gaziak.** Bezperako ogia txigortu edo ogi egin berria hartu, eta urdaiazpikoa jarri, edo gazta, hegaluzea, hegalaburra, sardinak, an-txoak... eta begetal gutxi batzuk, gazi punttua arintzeko.
- 7. Gutizia.** Bezperako ogia xerratan edo tiratan moztu, txigortu eta txokolate egin berrian sartuta jan, edo gurina eta marmelada edo ez-tia emanda, edo txokolate ontza batzuekin lagunduta... Gutizia denez, une egokia bilatu beharko da, gozatzeko lehenik eta damurik ez izate-ko gero.



Aholkularitza nutrizionalaren helburua elikadura, nutrizioa eta dietetikaren alorrean kontsumitzaileek izan dezaketen edozein duda argitzea da. Gure adituek Sareko aholkularitzaren bidez iristen zaizkien galdera guztietatik bi aukeratuko dituzte atal honetan erantzuteko. Sareko aholkularitza helbide honetan dago: www.consumer.es/alimentacion.