



Elikadura kezkak

CONSUMER EROSKIKO ADITUEN ERANTZUNAK

Askotan entzun izan dut letxugak likido-debekua eragiten duela eta haizeak sortzen dituela. Letxuga mota guztiekin gertatzen al da hori?



Elikagai bakoitzak era jakinean eragiten dio bakoitzari. Dena den, gero eta pertsona gehiagok aipatzen duteABELALDEA hanpatuta sumatzen dutela letxuga jan ondoren. Baliteke elikadura-histaminosiak eragin izatea ondoez hori (elikadura arloko intolerantzia berezi bat da). Letxugarekiko intolerantzia edukiz gero, berdin du mota batekoa edo bestekoa jan, guztiek eragingo dituzte sintoma desatsegin horiek. Beste zenbait kasutan, baliteke zuntz gehiegi jan izateagatik hanpatzeaABELALDEA, eta letxugak, hain zu-

zen, zuntz disolbaezin ugari dauzka. Organismoak ez du digeritzen zuntz mota hori, eta kolonera iristen denean, heste lodiarenean azken zatira, alegia, hesteetako bakterioek hartzitu egiten dute, eta horrelaxe sortzen dira haizeak, oso ugari batzuetan, desatsegin gertatzeraino etaABELALDEA hanpatzeraino. Aztertu egin beharko litzateke zehazki zerk eragiten duen ondoeza, ezin baita orokortu eta besterik gabe elikagai bat jateari utzi.

Azido urikoa oso goian daukala jakinarazi diote gure aitari. Zer elikagai jatea komeni zaio eta zein baztertzea?



Zenbait elikagai kaltegarriak dira hiperurizemia eta hezueria dauzkatenentzat, eta, beraz, azido urikoa goian dutenek saihestu egin behar litzuzkete:

· **Animalia-jatorriko proteina.** Elkarri lotu-lotuta daude haragi gehiegi jatea eta hiperurizemia edukitzea, eta arrain urdina eta itsaskiak jateak areagotu egiten du hiperurizemia pairatzeko arriskua. Ehizakien haragiak saihestu egin behar dira, azido laktikoa izaten dutelako ehunetan, eta organismoak azido uriko bihurtzen du. Haragi-errazioak txikitzea da aholku dietetikoetako bat (100 g/errazioko), eta kalitatezko animalia- proteina eskuratzeko, oilaskoa, indioilarra, arrain zuria eta arrautzak ere jatea, txandakatuz.

· **Edari alkoholduen guztiak,** eta horien artean, baita **garagardoa, sagardoa, ardoa, cava eta xanpaina** ere.

· **Zukuak, freskagarriak eta fruktosarekin eztituta dauden edari eta elikagai guztiak.** Ameriketako Erreumatologia Elkargoak emandako datuen arabera, fruktosa daukaten edari gozoak hartzeak oso nabarmen handitzen du azido urikoaren maila serikoa.

· **Purina ugari dituzten elikagaiak.** Halakoak dira erraiak eta barrukiak, haragi gorriak eta haragiaren eratorriak, arrain urdinak, itsaskiak eta horien eratorriak (kabiarrak, kezta-tuak, kontserbak).



ELIKADURAREN OINARRIAK

Aflatoxinak

Onddo-toxinak dira, *Aspergillus saileko* lizunek sortuak; oro har *Aspergillus flavusaren* andui batzuek sortzen dituzte eta *Aspergillus parasiticusaren* ia andui gehienek.

Lizun horiek, batik bat, kakahue- teetan hazten dira, hezeta- sun- eta tenperatura-baldintza txarretan egon direlako.

Ugaltzeko tenperaturarik egokiena 27 °C-koa izaten dute eta kalte handia ekartzen diote organismoari minbizi-sortzaileak eta neurotoxikoak baitira. Ikerketa zientifikoek esaten duteenez, aflatoxinak modu jarraituan hartzeak badu zerikusia gibelako minbiziarekin. Europako Batasunean arautua dago zenbat aflotoxina eduki ditzaketen zenbait elikagaiek, substantzia toxikorik arriskutsuenetakoen sailekoa jotzen baitute. Produktuak duen kilogramo bakoitzeko, 1 eta 100 mikrogramo artean eduki ditzake.



AHOTAN DABIL...

Amak haurdunaldian egiten duen dietak aldatu egin dezake geneek ondorengoetan daukaten funtzioa

Aspalditik dakigu haurdun dagoen emakumearen dietak eragin egingo diola haurtoaren ongizateari. Ikerketa batek beste pauso bat eman du, eta iradoki du amak haurdun geratu aurretik jaten duenak ere baduela eragina haurren osasunean.

Animaliekin egin dute ikerketa hori, eta honako aldizkari honetan argitaratu dute: *The FASEB Journal (Journal of the Federation of American Societies for Experimental Biology)*. Hor esaten denez, haurdun geratu aurreko dietak kimikoki aldatzen du amaren DNA, eta aldaketa horiek haren ondorengoetara pasatzen dira. "Aldaketa epigenetikoak" esaten zaie DNAREN aldaketa horiei, eta modu nabarmenean eragiten diote ondorengoak ekartzeko beharrezko diren gantz azidoen metabolismoari. Aurkikuntza horien ondorioz, aldaketak gerta daitezke zenbait gaixotasunetan: diabetesa, gizentasuna, minbizi eta beste immunitate-eritasun batzuk. AEBetako Ipar Karolinako Unibertsitatean Nutrizioa Ikertzeko Institutuan ari diren zientzialariek azaldu dute norberaren ezaugarri biologikoen ere zerikusia izan dezaketela seme-alaben patuan, eta eragin horrek luzaroan iraun dezakeela.

Omega 3 eta 6 gantz azido polisaturatugabeak funtsezkoak dira gizakien hazkuntzean eta bilakaeran, zelula-mintzetan egoten baitira. Haurdunaldian, edoskitze-garaian eta lehen aldiko haurtzaroen omega 3 gantz azidoak hartzea oinarritzkoa dela dirudi haurren ikusmena eta garuneko neurona-ehuna ongi garatu daitezen.

HILABETE HONETAKO AHOLKUAK

Kolesterolaren aurka, lekaleak

Lekaleak elikagai bikainak dira kolesterola erregulatzen. Izan ere, bihotzeko eritasunei aurre hartzeko hainbat konposatu dauzkate: zuntza, saponinak, lektinak eta fitosterolak, eta horien artean, estanolak eta esterolak. Azken osagai horiek egokiak dira kolesterola murrizteko, eta elikadura industriak erantsi egiten dizkio zenbait elikagairi; adibidez, margarinei eta esnekiei.

Naturak, berriz, substantzia horiek berez dauzkaten elikagai funtzionalak eskaintzen dizkigu.

Estanolak eta esterolak ezinbesteko osagaiak dira landareen zelula-mintzetan, eta horien egitura fisiko-kimikoa kolesterolak duenaren antzekoa da. Lekaleen artean, soja da fitosterol gehien ematen duena (guztira, 153 miligramo dauzka 100 gramo bakoitzeko). Gainerakoek gutxiago izaten dute, baina kopuru aipagarriak dira horien artean ere.

Hamaiketako eta askari berritzaileak

Gozoa beti da tentagarria, eta zenbaitek ia otordu guztietan hartuko luke gozotik, gosaritan, hamaiketako garaian, askaritan... Frutak, zukuak, kafesnea eta azukrea, galletak, xigorkiak marmeladarekin, opilak, magdalenak, ogia eta txokolata... horiek dira jendeak gehien jaten dituen elikagai gozo edo azukretsua. Baina zaporeek ere orekan egon behar dute: gozoa eta gazia; garratza eta mikatza.

Oreka horri eusteko, askotariko elikagaien artean hautatzea da onena eta zaporeak txandakatzea eta konbinatzea; era horretan, "gaziak" hautatzen badira, beti ez daitezke izan hestebeteak.

- Hona hemen otordu arteko mokadutxoak egiteko 14 proposamen:
- Ogi-xigorkia, tomatea, atuna eta antxoak
- Ogi-xigorkia, urdaiazpikoa, zainzuriak eta galeper-arrautza
- Ogia, ahuntz-gazta eta mugurdi-marmelada
- Ogi haziduna, ezta eta tahinia (sesamo-krema)
- Muesli-ogia
- Fruitu lehorrak dituen ogia
- Gazta, irasagar-konfitura eta intxaurreak
- Mahatsa eta gazta freskoa
- Ogi-xigorkia, izokin ketua, anana eta laranja
- Baratxuri berriekin eta ganbekin egindako tortilla
- Ogi-xigorkia, piper gorriak, baratxuri berriak eta antxoak albaka ukituarekin
- Ogia eskalibadarekin eta sardinekin
- Arroz-opila atun-patea emanda
- Arroz-opila sardina-patea emanda

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.