



## elikadura kezkak

CONSUMER EROSKIKO ADITUEN ERANTZUNAK

### Depresioa izateko joera dut, eta jakin nahi nuke zer-nolako elikagaiak handitzen duten serotonina maila.

Honako bi alderdi hartu behar dira kontuan dieta antolatzean: batetik, bizitasuna eta energia kentzen duten elikagaiak zein diren jakin eta baztertu egin behar dira, eta, bestetik, gehiago jan behar dira emozioak erregulatzeko dituzten hormonaz hornituta dauden elikagaiak (horien artean, serotonina dutenak). Lehenbiziko taldean ageri dira azukre finduak eta/edo gantzak ugari ematen dituztenak, bereziki gantz saturatuak eta partzialki hidrogenatuak (trans gantzak). Saihestu egin behar lirateke era guztietako azukreak, gozoak eta elikagai azukretsuak (opilak, gozogintzakoak, pastelak, gozokiak, txokolateak, bonboiak, eta abar). Gozoa jateko gogoa izanez gero, fruta lehortuak hautatzea da onena, marmelada

naturalak edo kakao ugari (%70 edo %82) duten txokolateak. Serotonina neurotransmisore bat da (mezulari kimikoa), gogo-aldartearekin eta umore onarekin zerikusia duena, eta garunean izaten duen kontzentrazioa bat etorri ohi da triptofanoa plasman eta garunean izaten duenarekin. Triptofanoa aminoazido esentzial bat da; elikaduraren bidez hartzen dugu, eta serotonina bihurtzen da (aldaketa horretan B6 bitaminak ere parte hartzen du). Honako elikagai hauek ematen dute ugari triptofanoa: arrautza, arraina, lekaleak (soja), fruitu lehorrak, fruta (platanoa, anana, aguakatea). B6 bitamina ugari ematen dutenak, berriz, hauek dira: galorratza, arrain urdina, fruitu lehorrak, eta abar.

### Estebia boladan dago aspaldian, eta gure etxean ere hasi gara erabiltzen azukrearen edo fruktosaren ordez. Baina zalantza sortu zaigu: komenigarria al da 6 urteko haurrei ematea azukrearen ordez?

Komenigarria baino gehiago, onargarria da adin horretako haurrek jakin dezatela estebia landare bat dela eta haren osagai gozoa erabiltzen dela azukrearen ordezko osasungarri gisa. Etxean ere landa daiteke estebia, eta hosto zati txiki bat eman dakieke haurrei, murtzikatu eta ikus dezaten zeinen gozoden. Hortik aurrera, etxean egindako gozoak ematen ahal zaizkie (bizkotxoak, magdalenak...), jatorrizko errezetako azukrea ordezkatuta (guztiz edo neurri batean).

Egokiena da haurrak zapo gozo naturalera ohitzea eta elikagai horiek erabiltzea beste errezeta batzuk gozatzeko. Hona hemen elikagai gozo horietako batzuk, haurren dietan toki bat izan dezaketanak: fruta fresko ongi helduak, fruta lehortuak (aranpasak, mahaspasak, mertxika lehortuak, datilak, piku lehorrak... eta lehortzera utzi den edozein frutaren zatiak), zerealen melazak (eztiaren antzeko testura dute) eta ezti bera.

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/elikadura](http://www.consumer.es/elikadura).



### ELIKADURAREN OINARRIAK

#### Permarexia

Ez da, berez, nahasmendu bat, jokabide arriskutsu bat baizik. Termino horrekin zera adierazten da: beti edo urte sasoi bakoitzean dieta egiten duten pertsonak. Jokabide horrek badu arrisku oso nabarmen bat: pertsona horiek uste izaten dute jaten duten guztiak gizendu egiten duela, eta horrek dieta arriskutsuak egitera eraman ohi ditu, dieta miragarriak esaten zaien horiek. Zenbait adituek uste dute elikadura arloko nahasmendu batzuk agertzeko pausoa izan daitekeela hori, anorexia edo bulimia, adibidez.



### AHOTAN DABIL...

#### Jateko uneak badu eragina pisuan

IMDEA Alimentación izena duen institutuko ikertzaileek, Murtziako Unibertsitatearen eta Harvard eta Tufts unibertsitateen laguntzarekin, frogatu egin dute elikagaiak jateko uneak (kronobiologia) baldintzatu egiten duela pisua galtzeko dieten eraginkortasuna.

Ikerketa hori egiteko, 20 astez argaltzeko dieta ezarri diete 420 laguni, eta ikertzaileek frogatu egin dute estrategia terapeutikoek kontuan hartu behar dituztela, kaloria-kontsumoa eta makromantenugaien banaketa ez ezik, baita horiek jateko unea ere. "Gure emaitzek erakusten dute eguneko otordu nagusia arratsalde arte atzeratzen dutenak -15:00ak ondoren arte- gutxiago argaltzen direla goizago jaten dutenak baino", azaldu du Marta Garaulet-ek, Murtziako Unibertsitateko Fisiologia katedradun eta ikerketaren egile nagusiak.

### HILABETE HONETAKO AHOAK

#### Lekaleekin bateragarriak diren elikagaiak

Lekale platerak bigarren mailan-edo geratzen dira udako menuetan. Hilabete honetako aholkua da modu berezi eta originalean prestatzen eta aurkezten diren lekaleak jatea. **Osoko zerealekin** (arroza, kuskusa, pasta-zopa...) konbinatuz gero, adibidez, osagarritasun proteikoa lortzen da eta hobetu egiten da menuaren izaera nutrizionala. **Era guztietako berdurekin**, arindu egin daitezke lekalez egindako errezetak, eta krema hotz gustagarriak prestatu. Hona hemen proposamen batzuk: dilista krema curry eran; dilista laranja azenario eta porruarekin; babarrun zuriz eta berduraz egindako britainiar krema. **Arrainarekin**: errezeta askok konbinatzen dituzte bi elikagai mota horiek; lekaleek landare-jatorriko proteina ematen dituzte eta arrainak animalia jatorrikoak. Hona hemen adibide batzuk: babarrun zuria txipiroi eta muskuiluekin, edo perretxiko eta txirlekin.

#### Aranak

Freskoak, puztuak, moreak, horiak, berdeak edo gorrixkak, aranak dira uda sasoi iragartzen duten frutetako bat. Elikaduraren ikuspegitik, honako mantenu gai hauek nabarmentzen dira aranean: bitaminak (E eta A bitaminak, folatoak), mineralak (potasioa), herdoilaren aurkako karotenoideak, zuntza eta azukreak (horiek ematen diote gozo ukitua). Aranen osakeran nabarmentzen den alderdia, dena den, hezurren osasunari egiten dioten mesedea da. Aranen zenbait konposatu bioaktibok eragiten dute osteoblastoen gain (hezurra osatzen duten zelulak dira), bereziki polifenolek, zeinak arangepasetan ageri diren gehienbat, eta erraztu egiten dute hezurak mineralizatzea.

Ongi umotuta dauden aranak hartu, eta likidotu egin daitezke, xehe-xehe egin edo irabiatu, eta zuku freskagarria lortuko duzue, herdoilaren aurkako gaiekin ongi hornitua. Basokada bat zuku gosaritan edo otordu artean hartzeak lagundu egiten du organismo garbitzen, elikatu egiten du larruazala eta babestu ere bai UV izpien kalteetatik.

