



elikadura kezkak

CONSUMER EROSKIKO ADITUEN ERANTZUNAK

Nik okindegian erosten dut ogia, eta izoztu egiten dut askotan. Desizoztean, batzuetan desegin egiten da eta besteetan ez. Zergatik ote da? Izan ote liteke saldu didaten ogia ere izoztua delako, aurreko egunean okindegian soberan geratua?



Nekez salduko zizuten aurreko egunean soberan geratu eta izoztu duten ogia. Zuk azaltzen duzuna zenbait faktorek bat egitean gertatzen da. Izozteak geldiarazi egiten du mikro-organismoen hazkundea eta mantso egiten ditu elikagaiak hondatzen dituzten erreakzio biokimikoak, baina, era berean, kalte batzuk ere eragiten dizkio elikagaiari –osagaiak kristalizatu egiten dira, eta testura aldatu egiten du horrek– eta desizozten denean ere bai (adibidez, sortu ziren izotzeko kristalaren egoera aldatu eta likido bihurtzen dira). Aldaketa horiek askoz ohikoagoak dira

etxeko izozkailu batean, eta ez izozkailu industrial batean, etxekoek oso mantso izozten dutelako eta izotzeko kristal handiak sorrarazten dituztelako.

Aintzat hartzeko beste faktore bat izaten da zenbat denbora igaro den ogia egin denetik izozten dugun arte: zenbait eta gutxiago izan, hainbat eta hobeki kontserbatuko da. Ogia izoztea pentsatu badugu, lehenbailehen egitea da onena, baina ez beroa dagoenean, horrek handitu egingo lukeelako izozkailuaren tenperatura, eta barrenean dauden elikagaiak desizoztu egin litezkeelako hein batean.

Gure alabak 16 urte ditu eta barazkijalea da, ez duelako nahi "hilotzik" jan, hark esaten duen bezala esanda. Niri kezka ematen dit, adin hori izanik ez ote duen arazorik izango bere bilakarran. Zer-nolako elikagaiak eta bitaminak hartu behar lituzke?



Dieta begetarianoa ongi diseinaturatua badago, osasungarria izango da bizitzako edozein alditan, baita haurtzaroan eta nerabeztaroen ere. Haurren elikadura eredu nagusizat hartzen den erakundeak esaten du, Ameriketako Pediatria Akademiaren Nutrizio Batzordeak alegia, begetarianismoak, ongi antolatuta (beste edozein planteamendu dietetikorekin ere hala gertatzen da), egingarria izateaz gain, "hainbat onura egiten dizkiola osasunari". Zure alabak landare-jatorriko elikagai askotarikoak jan ditzala komeni da. Dietan nahitaez agertu behar dute lekaleek, besteak beste garbantzuek, dilistek, babarrunek, ilarrek eta sojak ere bai (soja elikagai asko egiteko erabiltzen da: tofua, irabiaki aberastuak edo

soja testurizaturak). Fruitu lehorrak ere maiz jan behar lituzke: hurrak, almendrak, intxaurrak... Mantenugetan, hiru dira garrantzitsuak: B12 bitamina da lehenbizikoa. Elikagai aberastuak janez hartzea komeni da (soja irabiakiak edo gosaritako zerealak) edo gehigarri bidez. Bigarren mantenugeta iodoa da; gainerako herritarrei bezala, zure alabari ere gatz iododuna hartzea komeni zaio ohiko gatzaren orde. Eta hirugarrena D bitamina da. Egunean 5 eta 15 minutu artean eguzkia hartzea (aurpegian, eskuetan eta besaurreetan) behar adinako kopuruetan ematen dio D bitamina larruazal zuriko jendeari. Edozein kasutan, zalantzarik izanez gero, elikagai aberastuak edo gehigarriak erabiltzea komeni da.

ELIKADURAREN OINARRIAK

D bitamina

"Kolekalziferola" izeneko substantziak D bitamina gisa jokatu du eta hormona gisa jarduten. Hori dela eta, zeregin garrantzitsuak ditu: zaindu egiten ditu hezurak, immunitate-sistemak funtziona dezan laguntzen du, giharrak eta hortzak; hantura bidezko erantzuna modulatu du, eta fosforo eta kaltzioa xurgatzeko eta erabiltzeko prozesuetan ere parte hartzen du. Gizakiok eguzkia hartuta sintetizatzen dugu D bitamina, baina "pre-fabrikatuta" ere lor dezakegu, arrautzetatik eta arrainetik, adibidez. D bitaminaren "ibilbide fisiologikoa" larruazaleko sintesia dela esaten da. Hau da, gorputza presaturatua dago D bitamina eguzkia hartzetik lortzeko, elikagaietatik baino. Eguzkiaren izpi ultramoreak, larruazalarekin elkarreaginean sartzen direnean, erreakzio biokimiko bat sorrarazten dute organismoan, eta, azkenik, gibelak esku hartu eta bitamina horren forma aktiboa sortzen du. Datuek diote gero eta herritar talde gehiagotan ageri dela bitamina horren eskasia (gero eta eguzki gutxiago hartzeagatik), baina zientzialarien artean eztabaida handia da D bitamina gehigarri bidez hartzea komeni den edo ez. Edonola ere, ongi frogatua dago haurrek eta helduek (baina ez haurtxoek) bitamina hori maila batetik behera badute odolean (50 nanomol baino gutxiago litroko), egokia dela gehigarri bidez hartzeko aukera aztertzea.

AHOTAN DABIL...

Gizentasunaren inguruko adostasuna

2013. urtean, pisu gehiegia eta gizentasunaren tratamenduari buruz hainbat elkarte adostu duten dokumentua argitaratu da. Honako erakunde hauek ageri dira sinatzaileen artean: Bihotzaren Ameriketako Elkarte (American Heart Association), Ameriketako Kardiologia Elkargoa (American College of Cardiology) eta Gizentasunaren Ameriketako Elkarte (The Obesity Society). Guztiek adierazten dute gizentasunak areagotu egiten duela garaia baino lehen hiltzeko arriskua, eta areagotu egiten duela, halaber, zenbait eritasun agertzeko arriskua ere: hipertentsioa, odoloko nahasmenduak, 2 motako diabetesa, bihotzeko gaixotasuna, garun-hodietako istripua, xixkuko edo bixikako eritasunak, osteoartritis, arnasketa arazoak eta minbizi mota batzuk.

Eskura zeuden azken ebidentzia zientifikoak berraztertutako ondoren, pisu gehiegia aurre egiteko ikuspegi dietetikoaren berri ematen dute. Garrantzitsua da zera nabarmentzea, "modako dietek" agintzen dutenaren kontra, zientzialarien iritziz ez direla eraginkorragoak proteina dietetiko ugartzera jotzen duten proposamenak. Edonola ere, argaltzeko dietek zenbat kilokaloria izan behar lituzketen zehazten dute: 1.200 eta 1.500 artean emakumeentzat eta 1500 eta 1800 artean gizonentzat.

HILABETE HONETAKO AHOLKUAK

Brasilgo intxaurrak, neurrian

Brasilgo intxaurrak ilargi erdiaren itxura du eta 4-5 zentimetro izaten da luze. Izenak, berriz, bat baino gehiago ditu: intxaur amazoinoa, mendiko gaztaina, Parako gaztaina edo Brasilgo kokotxoa. Izenak besterik pentsarazten badu ere, Bolivia da intxaur horien esportatzaile nagusia, eta ez Brasil. Oso zapoetsuak dira, eta ugari ematen dituzte landare-jatorriko proteina, zuntz dietetiko eta zenbait bitamina eta mineral (esaterako, B1 bitamina eta magnesioa). Baina selenioa ere dezente izaten dute, eta, hori dela eta, ez da komeni kopuru handietan jateko ohitura izatea. Brasilgo intxaurren 100 gramo janda, heldu batek egunean hartu behar lukeen selenio dosia halako hogeita hamar hartuko lituzke. Gehienez har daitekeen selenio kopurua egunean 400 mikrogramokoa da heldu batentzat (hortik gora kalte egin diezaioke organismoari). Brasilgo intxaur bakoitzak 69 eta 91 mikrogramo artean izaten du selenioa, eta, beraz, sei intxaur aski dira eguneko kopuru gomendatua gainditzeko. Neurritzat hartzea zenbait arazo sortu ohi ditu: digestio sintomak edo neurologikoak, arnasketa arazoak, giltzurrunetakoak edo bihotzekoak, aurpegia gorritzea, ilea galtzea, giharretako arazoak, dardarak edo zorabio irudipena. Laburbilduz, noizbehinka jatea komeni da, eta neurrian betiere. Hala eginez gero, arriskuak gutxitu egingo dira.

Haurtxoen elikadura osagarria: lehenik esnea, gero beste elikagai batzuk

Haurtxoen elikadura osagarria (esneaz gain beste jaki batzuk ere emateko garaia) 6 hilabetetan hasten da, gutxi gorabehera. Kontua ez da, ordea, esnea ordezkatzeko, beste elikagai batzuekin osatzea baizik. Adituek behin eta berriz esaten dute haurtxoari lehenbizi bularra edo biberioia eskaini behar zaiola eta ondoren jakiak. Haurrak garai horretan hartuko dituen kaloriarik gehienak amaren esnetik edo formulakotik etortzea komeni da, atzerapenik ez dezan izan hazteko orduan, eta bestelako arazorik ere ez.

Lehenbizi esnea eskainita, gainera, saihestu egingo dugu haurrak muzin egitea elikagai berriei, urduri jartzen baita elikagai berriei ase behar duenean, halaxe nabarmentzen du Espainiako Pediatria Elkarteak (AAP) Amak Bularra emateko Eskuliburua lanean (*Manual de Lactancia Materna*). AAPk oroitarazten duenez, "normala da hasieran muzin egitea jakiei". Eskuliburu horrek dio haurrak urtebete egin ondoren lasai ematen ahal zaizkiola elikagai solidoak bularra baino lehen.



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 aukeratu dituzte atal honetan erantzuteko. Sareko aholkularitza helbide honetan dago: www.consumer.es/elikadura.