

Gantzen aurpegi guztiak

Saturatugabeek nahitaez eduki behar dute leku bat gure dietan, saturatuak neurrian hartzekoak dira eta trans direlakoak saihestu egin behar dira (EROSKI produktuetatik desagerrarazi egin ditugu)

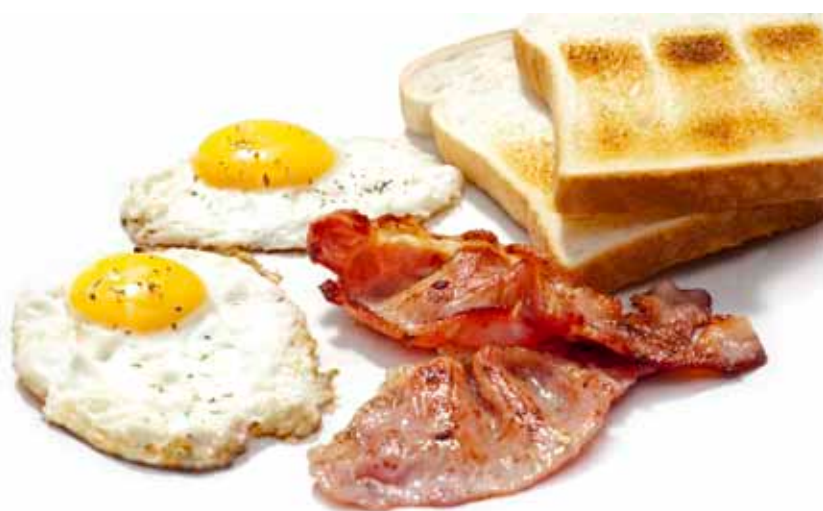
Oliba-olioak, esne-gainak eta gurinak edo fruitu lehorrek gantz ugari izaten dute. Baina horien guztien gantzak ez dira kalitate berekoak. Herri-jakinduriaren arabera, gantzak gizendu egiten du eta neurrian jan behar da. Ez da uste okerra, baina ez erabat zuzena ere. Gantz guztiak ez dira berdinak, eta gure dietan ere ez dute leku bera hartu behar.

Zertarako balio du gantzak?

Gantza erregai energetikoa da gure organismoarentzat (9 kaloriaren pare da gantz gramo bat), eta beste funtzio garrantzitsu batzuk ere baditu: energia-erreserba handia da (gantz-ehuna), gorputzaren tenperatura erregulatzen laguntzen du (larruazalpeko gantza, isolatzaile termiko gisa funtzionatzen duena), zenbait organo biltzen eta babesten ditu (bihotza eta

giltzurrunak, adibidez), bitamina lipodisolbagarrien (A, D, E, K) garraioa da eta erraztu egiten du horiek xurgatzea, zenbait hormonaren osagaia da, gantz azido esentzialak ematen dizkio organismoari eta elikagaiei ahogozo hobea hartzeko ere balio du.

Horrez gain, eragotzi egiten du proteinak energia-iturri gisa erabil ditzagun, eta egiturazko funtzioa betetzen du, zelulamintzen zati baita. Adituek diotenez, gantzen bidez hartu behar ditugu eguneroko sartzan ditugun kalorien % 30, baina ongi jakin beharra dago zer-nolako gantz motak dauden, eta bakoitza neurri egokian kontsumitu behar da.



Gantz saturatuak

Beren lekua behar dute gure dietan, baina gehiegi hartuz gero, odolean ugaritu egiten da LDL kolesterola ("kolesterol txarra" esaten zaiona).

• **Gomendioa:** Beharrezkoak dira dietan, baina ez da gehiegikeriarik egin behar. Beraz, kontrolatu egin behar dira, eta ez dute izan behar dieta bidez hartzen ditugun kalorien % 10 baino gehiago.

• **Zer elikagaik dauzkate?** Haragiek, erraiek eta horien eratorriak (hestebeteak, pateak, urdaia, eta abar), esneki osoek eta esne-gantzak (esne-gaina eta gurina), arrautzak eta aipatu ditugun elikagai horiek dauzkaten jakiek. Koko- eta palma-olioak ere ematen dituzte gantz horiek.

Gantz saturatugabeak

Landare-jatorriko gantz azidoak dira, odoleko kolesterola murrizten laguntzen dutenak. Bi gantz mota daude saturatugabeen artean: monosaturatugabeak eta polisaturatugabeak.

Monosaturatugabeak

Babestu egiten dute gure sistema kardio-baskularra, eta handitu egiten dute kolesterol ona (HDL).

- **Gomendioa:** Maiz hartu behar dira. Kalorien % 15-20 eman behar dituzte.
- **Zer elikagaik dauzkate?** Oliba-olioak, olibak eta aguakateak.

Polisaturatugabeak

Murriztu egiten dituzte kolesterol osoa eta odoleko triglizeridoak, baita tronboak eta odolbilduak sortzeko arriskua ere.

- **Gomendioa:** Maiz hartu behar dira (kalorien % 7 baino gutxiago eman behar dituzte).
- **Zer elikagaik dauzkate?** Honako hauek: hazietatik lortzen diren olioek (ekilorea, artoa, soja), landare-margarinek, fruitu lehor gantzatsuek edo oliodunek (bereziki, intxaurrak eta almendrak) eta bakailao-gibelaren olioak.



Trans gantzak

Zenbait ikerketa zientifikoak esaten dute trans gantzak, nahiz eta landare-jatorria eduki, ugaritu egiten duela kolesterol txarra odolean eta ona murriztu. Trans gantzak, gehiegizko kopuruetan hartuz gero, erraztu egiten dute aterosklerosia sortadin (arteriak estutu, eta zaildu egiten da odolaren zirkulazioa), eta hori arrisksua izaten da bihotzaren eta arterien osasunarentzat. Horregatik guztiatik, EROSKI kendu egin du gantz mota hori bere izena daramaten produktu guztietatik, eta osasungarriago direnak erabiltzen hasi da.

- **Gomendioa:** Saihestu egin behar dira.
- **Zer elikagaik dauzkate?** Gurinetan, opil industrialetan, zizka-mizketan eta plater prestatuetan erabili izan dira.

PROIEKTU AURRENDARIA

Espainiako Estatuko banaketa-enpresen artean, EROSKI soilik desagerrarazi ditu trans gantzak (landare-olio partzialki hidrogenatuetatik etorri ohi dira) bere izena daramaten produktuetatik. Gantz horiek baztertzekeo prozesuan, lehenik eta behin ekoizleekin jarri zen harremanetan EROSKI, eta eskatu zien, landare-olio partzialki hidrogenatuen ordeztu, beste batzuk erabil zitzaizela, eta olio edo gantz aldaketa horren ondorioz, lehengoa baino elikadurakalitate hobeko produktua egin zezazela. Bestela esateko: izaera lipidikoa (gantza) osasungarriagoa izan zedila. Produktu berriaren formulazioak, gainera, ez zuen eduki behar aurrekoak baino gantz, azukre edo antioxidatzaile gehiago. Eta beste baldintza bat ere jarri zitzaien ekoizleei: ezaugarri organoleptikoak (zaporea, usaina, testura eta kolorea) aurreko produktuarenak bezalakoak edo hobekak izan behar zuten kontsumitzailearentzat (datatze-probak eginda neurtu da hori).

Kolesterola

Bada kolesterol bat gure organismoak berez sortzen duena eta bada beste bat elikagietatik hartzen duguna. Odolak garraiatzen du kolesterola, proteinekin eta beste gantz batzuekin batera, eta lipoproteinek direlakoan sortzen ditu. Ezagunenak HDL edo kolesterol ona eta LDL edo kolesterol txarra dira. HDL esaten zaizkien zeluletatik gibelera eramaten dute kolesterola, eta eragotzi egiten dute odol-hodien paretetan pila dadin; horregatik esaten da ona dela.

- **Gomendioa:** Egunean 300 miligramoren azpitik hartu behar da; hau da, 1.000 kaloria bakoitzeko, 100 miligramo baino gutxiago izan behar du kolesterola.
- **Zer elikagaik dauzkate?** Dieta bidez hartzen dugun kolesterola animalia-jatorriko elikagaiek soilik ematen dute; honako hauek nabarmentzen dira: erraiak, haragiak eta hestebeteak, esne-gaina eta gurina, opilak, gozoak (osagaien artean esnekiak edo animalia-gantzak dauzkatenak), arrautza ... //

