



## Elikadura kezkak

CONSUMER EROSKIKO ADITUEN ERANTZUNAK

### *Jakin nahi nuke zer motatako haziek, zerealek, lekaleek eta frutek lagun dezaketen hezurak sendotu eta osteoporosia saihesten.*

Hezurak elikatu eta sendotzeko, laguntzen duten elikagaiak ez ezik, kontuan hartu behar dira gehiegi janez gero hezurren osasunari kalte egiten diotenak ere. Animalia-jatorriko proteina gehiegi hartzea (haragia, batez ere), eta sodioa/gatza eta fosforoa ere gehiegi hartzea ez da hezurrentzat ona: bai eragotzi edo aldatu egiten duelako kaltzioa xurgatzeko prozesua, bai erraztu egiten duelako mineral hori gerneraren bidez desagerraraztea. Hori dela eta, aztertu egin behar da haragi asko jaten ote dugun (egunero eta ia egunero, eta ugari), haragiaren eratorriak (hestebeteak, hamburgerak, saltxitxak, eta abar), latak jakia hartzen ote ditugun, edo kontserbakoak, aurrez prestatuak... eta ea gatz asko erabiltzen ote dugun entsaladak eta gainerako

platerak ontzean. Elikagai horiek guztiak, maiz samar janda, ez dira onak hezurren osasunarentzat.

Eta hezurak babesten dituztenen artean, hor daude, besteak beste, begetalak, haziak, zerealek, lekaleak eta frutak, eta talde horien artean, batzuk besteak baino egokiagoak dira. Barazki eta fruta azidoak, adibidez (tomatea eta anana), ez dira bate-re onak artikulazioetako oinazea izaten dutenentzat, eta, aldiz, oso onak dira hosto berdeko berdurak (espinakak, zerbak, borraja, brokolia eta Bruselako azak). Egunero fruitu lehor eskudada bat hartzea ere ona da (almendrak, hurrak, pistatxoak, piku lehorrekin eta aranpasekin nahasita). Leka-leen artean, soja-aleak eta dilistek ematen dute kaltzio gehien.

### *Zer diozue esaldi honi buruz: fruta eta likidoak otorduetatik kanpo jan behar dira, moteldu egiten dute-eta digestioa. Egia al da hori?*

Digestio motel eta astunak izaten dituztenek, haize asko eduki ohi dituztenek eta sabalaldea puztua, mesede izan dezakete fruta otordu artean jatea eta ura ere otordutik kanpo edatea.

Ez da kaloriengatik, baina bai digestioa errazteagatik. Otorduan ur asko edanez gero, luzatu egin liteke digestioa, ura nahasi egiten delako jandako elikagaiekin eta

urdaileko jariakinekin. Horren erruz, gerta daiteke urdaileko urinak –digestioa egiten laguntzen dute– disolbatzea.

Aholkurik onena da norberak ikustea ea badien goian aipatu dugun digestio-arazo horietakoren bat. Ohitura ona izan daiteke fruta goiz erdian edo arratsalde erdian jateko uztea. Kontua ez da noiz jan, neurri egokian jatea baizik.



### ▶ AELIKADURAREN OINARRIAK

#### Probiotikoak

Mikroorganismo biziak dira (hesteetako florako bakterio edo legamiak), eta kopuru egokian janda, dieta osagarri gisa edo elikagai baten osagai gisa (jogurtak eduki ohi ditu, esne hartzituek, chucrut erako produktu hartzituek, misoak...), on egiten diote osasunari. Probiotikoek daukaten eragin aipagarrienen artean, nabarmentzekoa da aurre egiten dietela hesteetako epiteliora itsasten diren patogenoiei, mikrobioen aurkako substantziak sortzen dituztela, zeinak inhibitu eta desagerrarazi egiten baitituzte patogenoak, eta sendotu egiten dutela organismoaren berezko immunologia-erantzuna.



### ▶ AHOTAN DABIL...

#### *Haurrak ez dira hain gizenak, amak egindako otorduak janez gero*

Granadako Unibertsitateko zientzialariek frogatu dute elkarri lotuta daudela adingabeek zer-nolako elikadura-egoera duten eta haien etxeko otorduak nork prestatzen dituen.

Berriki egin duten ikerketak erakutsi duenez, amak prestatutako menuak jaten dituzten haurrak hobeki elikatuta daude eta ez dira hain gizenak, eta, aldiz, haurren elikadura-egoerak okerrera egiten du otorduak beste norbaitek prestatzen badizkie.

Ikertzaileek nabarmen utzi dute, beraz, sukaldean ama aritzea funtsezkoa dela familia guztia- ren dieta zaintzeko. Haien hitzetan, amak ezagutzen ditu ongien seme-alaben elikadura beharrak zein diren, eta hura dago prestatuena, elikaduraren ikuspegitik, familia ongi elikatuta edukiko duten otorduak prestatzeko. Zientzialariek 9 eta 17 urte arteko 718 haur eta neraberri egin diete azterketa, zeinak Granada hiriko eta probintziako hamahiru ikastetxetan –publikoak eta pribatuak– ari diren. Haur bakoitzari azterketa antropometriko bat egin diete (adina, sexua, pisua, altuera, gorputz-masaren indizea, larruazaleko tolesdurak, gorputz-perimetroak eta familiar buruzko alderdiak) eta elikadura-ohiturei buruzko beste azterketa bat (kontsumo-maiztasunen eta ariketa fisikoaren ingurukoa).

Ikertzaileen ondorioen artean, honako hau nabarmentzen da: "Premia larria dago" familien artean bizimodu eta bizi-jarduera osasungarriak sustatzeko, eta oso komenigarria litzateke ariketa fisikoa egitea "jolas klasikoek" bidez.

### ▶ HILABETE HONETAKO AHOAK

#### *Piku lehorrak, aranpasak eta almendrak*

Fruitu lehorren artean, almendrek ematen dute, batez beste, kaltzio gehien (248 mg/100 g), gainerakoek halako hiru, hain zuzen. Pikuak 160 mg kaltzio izaten dute 100 gramo bakoitzeko, gainerako fruta lehortuek halako hiru edo lau. Aranpasek, berriz, hezurren elikadura eta osasuna laguntzen dute, zeren ikerketa batzuek adierazten dutenez, polifenol ugari izaki, substantzia bioaktibo horiek osteoblastoen gain eragiten baitute (hezurra osatzen duten zelulak dira) eta hezurak mineralizatzen laguntzen baitute.

Elikagai horiek egunero har daitezke, hezurren osasuna indartzeko.

Zenbait proposamen: nahasi fruitu horiek gosaritarako muesliarekin, edo arto- edo olo-malutekin; elkartu fruitu horiek arroz likatsu edo glutinosoarekin, eman barratxo itxura eta txigortu labean (otordu tartean zatitxo bat jateko).

#### *Gurinarene ordez erabiltzekoak*

Gurinak ugari izaten ditu gantz saturatuak eta kolesterola. Zenbait jende- k maiz samar jaten du gosaritan edo askaritan (ogi tartean edo tostadekin), edo hainbat errezeta prestatzeko erabiltzen du (berdura-kremak, saltsak, oreak, bizkotxoak, postreak...), baina ohitura desegokia da hori.

Gazta freskoa gurinarene ordezko egokia da tostadari eman eta ezti pixka batekin edo marmeladarekin gozatzeko; kolesterola edo triglizeridoak goi- samarrean dauzkatenek hobete dute gazta gaingabetua hautatzea. Sesamo-pasta edo tahinia ere aukera ona da; elikagai gantzatsu eta osasun- garria da, eta ezti edo melaza pixka batekin, goxo-goxoak geratzen dira gosaritarako eta askaritarako tostadak. Gainerako errezetak eta platerak prestatzeko, gurinak ematen duen gantzaren ordez, oliba-olioa erabili behar da, eta, ahal dela, birjina.



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