



Elikadura kezkak

CONSUMER EROSKIKO ADITUEN ERANTZUNAK

Entzun dudanez, osasuntsu dagoen pertsona batek asteen lau arrautza baino gehiago jan ditzake? Ez al da gehitxo?

Asteen hiru edo lau arrautza jatea neurri egokia da, osasungarritzat jotzen dena (gehiago ere jan daitezke, beharizan energetiko bereziak edukiz gero). Arrautzak oso proteina onak ematen ditu, eta aukera ona da animalia-jatorriko beste proteina batzuen osagarri gisa erabiltzeko (arrainaren eta haragi giharren osagarri, adibidez). Elikadura Komunitarioaren Espainiako Elkarteak (SENC) argitaratu duen Elikadura Osasungarriaren Gidak kontsumo-neurri hori gomendatzen du, eta dokumentu hori erabiltzen da eredu

gisa errazioak eta kontsumo-maiztasunak ezartzeko.

Menuak planifikatu eta errazio gomendatuetara egokitzeko orduan, kontuan hartu behar da arrautza modu askotara presta daitekeela eta bakoitzak bere ezaugarriak dituela; adibidez, frijituta, tortilla eginda, nahaski eran edo beste plater batzuen osagarri (azken horietan zaila izaten da neurtzea zenbat arrautza jaten ari garen): flanak, natillak, krepeak, maionesa, bizkotxoak, opilak, gozoak eta galletak, eta abar.

Salda egiten denean, zein mantenu gai joaten dira uretara eta zein geratzen dira elikagaian? Jakin nahi dut saldak egokiak diren haurtxoentzat eta haurrentzat, edo ez daukaten behar adinako elikadura-baliorik, eta horrexegatik galdetzen dizuet.

Urak ematen die balioa saldei, organismoa hidratatzeko balio baitu. Hortik aurrera, elikagai bat edo bestea erabiliz gero, mantenu gai hornitu eta aberastu egingo da gure salda: gatz mineralak eta uretan disolbatzen diren bitamina batzuk hartuko ditu begetalak edo beste elikagai batzuk egozita, eta haragia edo arraina erabiltzen bada zenbait proteina disolbagarri izango ditu. Dena den, salda egiteko moduak badu eragina haren elikadura-balioan, nahiz eta mantenu gaien batura ez den izaten pisuaren % 3tik gorakoa (proteinak, gantza, karbohidratoak, gatzak eta bitaminak); gai-

nerako guztia ura izaten da. Beraz, oro har, saldek ez dute izaten mantenu gai askorik, eta are gutxiago kaloriak.

Salda trinkoagoa eta elikagarriagoa izan dadin, ura hotza dagoenean bota behar zaizkio elikagaiak, luzaroago egon daitezten egosten eta, hartara, mantenu gai disolbagarri gehiago gera daitezten uretan. Barazkiak aurrez oliotan eginda (tipula, azenarioa, kalabaza, zerba, espinakak, tomate . . .), zapore gehiago ematen zaio saldari, eta osagaiak irabiatuz gero, kolore biziagoa hartzen du eta elikagarria izaten da.



ELIKADURAREN OINARRIAK

Histamina

Ezinbesteko molekula da bizitzeko, baina elikadura-alerkiak eta intolerantziak sor ditzake. Era horretako arazoak ematen dituen jakiren bat jaten denean (gatzak, arrainak eta hestebeteak, bereziki), gerta daiteke gizakion organismoko zelulek histamina gehiago sortzea. Histamina sortzeko prozesuan IgE-k esku hartzen badu (E immunoglobulina), elikadura-alerkia bat izango da –edo sendagaiek sortutako alergia bat edo pneumoalergenoek sortua (polenak, akainak, ondoek . . .)–. Histamina organikoa areagotzeko orduan IgE-k esku hartzen ez badu, elikadura-histaminosi ez-alerkikoa izango da (HANA). Elikadura-intolerantzia bat da, eta askotariko sintomak eragiten ditu: buruko minak, migrainak, sabelaldea puzea, idorreria, beherakoa, giharretako arrapak, baita abortu errepikatua ere. Sendabide bakarra dieta terapeutikoa izaten da.

AHOTAN DABIL...

Herritarrak, dieta orekatutik gero eta urrunago

Gizentasuna gora eta gora doa, eta Espainiako Estatuan, adibidez, lau lagunetatik bati eragiten dio; horretaz gain, herritarren dieta urruntzen ari da gaur egungo kontsumo-gomendioetatik. Ondorio horiek nabarmendu dira Nutrizioaren eta Osasunaren Kellogg's Jardunaldi Zientifikoen lehen ekitaldian. Bertan, Dieta eta Bihotz-Hodietako Eritasunen Arriskua Espainian (DECRE) izeneko ikerketaren datuak aurkeztu dituzte, eta horren arabera, gero eta gizentasun kasu gehiago daude, nahiz eta herritarrek duela bi hamarkada baino 250 kaloria gutxiago hartzen dituzten egunean. Joan Quiles doktoreak adierazi zuen, zeina Madrigo Europar Unibertsitateko Nutrizio Komunitarioko koordinatzailea baita, gizentasuna pandemia bihurtu dela mundu mailan. "Espainian, zehazki, bikoiztu egin ditugu gizentasun zifrak azken 20 urteetan".



HILABETE HONETAKO AHOLKUAK

Arrautzarik gabe jatea. Egunero sukaldatzeko zenbait aholku

Zenbait pertsonak ez dute arrautzarik jaten, barazkijaleak direlako eta baztertu egiten dituztelako animalia-jatorriko elikagaiak, eta beste zenbaitek ezin izaten duten jan, alergia sortzen dielako edo elikadura-intolerantziaren bat. Arrazoia bat izan edo bestea izan, beti ez da erraza izaten arrautzarik gabeko elikadura egitea. Baina ez da ezinezkoa ere. Sormenak eta sukaldeak ematen dituzten aukerei esker, badago modua arrautza duten betiko plateren ordezkioak prestatzeko. Hona hemen horietako batzuk:

Maionesa esneduna: esnea erabiltzen da arrautzaren orde, eta gainerako osagaiak beti-betikoak izaten dira: olio, ozpina edo limoi-ura eta gatza. Litro erdi oliorentzat, 100 ml esne behar dira, eta ozpina eta gatza, nor bere neurrian. Oso erraz prestatzen da: irabiagailuak ekartzen duen ontzi horietako batean, esnea, gatza eta ozpina edo limoi-ura jartzen dira. Guztia irabiatu eta trinkotzen hasten denean, erantsi olio poliki-poliki, irabiatzeari utzi gabe, saltsa krematsu eta konpaktu bat egin arte.

Arrautzarik gabeko patata-tortilla: arrautzaren orde, garbantzu-irina eta ura nahasiz lortzen den nahastura bat erabiltzen da (arrautza irabiatuaren antzeko testura izaten du, edo zertxobait lodiagoa). Patatak frijitu, eta eginda daudenean, oliotatik atera, iragazi eta aurreko nahasturari eransten zaizkio. Hortik aurrera, gainerako tortillak bezalaxe egiten da: jarri zartagina olio pixka batekin, eta ongi berotu denean, erantsi prestatu dugun ore. Sua zertxobait apaldu behar da, mantso-mantso egin dadin, eta berotan zerbitzatu.

Arrautzarik gabe 'arrautzeztatu': irina, ogi-birrina eta laranja-ura nahasiz egiten da.

Koloretsua, gustagarria eta herdoilaren aurkakoa: sandia

Sandiak likopeno ugari izaten du (udako fruitu horri kolore gorri berezi hori ematen dion pigmentua da). Herdoilaren aurkako gai naturala ere bada, eta udan ezin hobeki etorri ohi da larruzala babesteko, aireak, igerilekuetako ur klorodunak eta eguzki-izpiek herdoildu egiten dute eta. Gainera, sandiak zitulina ere badu, metabolizatzean arginina bihurtzen den aminoazido bat, oxido nitrikoaren sintesian erabiltzen den sustratua, zeina funtsezkoa baita bihotz-hodien osasunarentzat. Beraz, sandia jatea, gustagarria eta freskagarria izateaz gain, ona da bihotzarentzat. Postre gisa jaten da maizenik, baina sarrerakoak eta lehenbiziko platerak prestatzeko ere aukera asko eskaintzen ditu:

- 1 Sandia gazpatxoak: irabiatu fruta eta gazpatxoaren ohiko osagaiak, guztiak elkarrekin: tomatea, piper berdea, baratxuria, oliba-olio birjina estra eta gatza eta ogi-mamia.
- 2 Sandia zopa hotza jogurtarekin, gozo puntua duena edo gazi ukitua, gatz eta piper eho berri pixka batekin.
- 3 Sandia eta laranja-zukua.
- 4 Sandia eta limoi-edari izoztua.
- 5 Sandia sorbetea, laranja, limoi eta kanela sorta batekin.
- 6 Sandia, sasoiko frutaz betea.
- 7 Sandia, meloi, udare eta anana brotxeta.

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.