



Elikadura kezkak

CONSUMER EROSKIKO ADITUEN ERANTZUNAK

Lantokian fruta jaten dut goizetan. Gauean zuritzen dut, jaki-ontzi batean sartu eta hozkailuan edukitzen dut. Hurrengo egunean bost ordu egiten ditu hozkailutik kanpo jateko garaia iritsi arte. Frutak galtzen ote du mantenugairik edo bitaminarik tarte horretan?



Fruta zatitu eta zuritzeak murriztu egiten ditu zuntza eta zenbait bitamina; ebakia egiten den tokitik gertu dauden mantenugaien zati bat galdu egiten da, baina ez elikagaiaren barrenean biltzen direnak. Fruta zuritzean, gain-gainetik egitea komeni da, ahalik eta geruza finena kentzea, horrela mantengai gutxiago galduko ditu eta. Fruta zenba-

teko tenperaturan gordetzen den, testura bat edo bestea izango du, baina horrek ez dio eragiten elikadura-balioari. Dena den, hainbeste ordutan ontzi barrenean egon behar du, ahalik eta leku freskoenean edukitzea komeni da (leihoren batera aterata hotz egiten duen goizetan), eta jan aurretikoan zuritzea.

Entzuna dut, urdaileko azidotasunari aurre egiteko, elikagai alkali-noak jatea komeni dela eta azidoak direnak murriztea.



Elikagai batzuek narritatu egiten dute urdail-mukia, eta lehendik narritatua badago, azido klorhidriko gehiago jariatzea ekar dezake horrek, eta horiek eragiten dituzte, hein batean, urdaileko oinazeak eta urdaileko ultzera. Bikarbonato (alkalino) pixka bat hartzeak berehala arindu ohi du urdaileko azidotasuna, nahiz eta ez duen horrek izan behar azidotasuna sendatzeko ohiko joera. Zenbait jakik narritatu egiten dute urdail-mukia: kafeak – baita kafeinagabeak ere –, te kontzentratuak, elikagai oso azidoak (ozpina, ozpinkiak, zenbait saltsa eta zuku), espezia gogor eta biziako edo ongailu, gantz eta espezia asko dituzten platerak, frijituak eta gantz ugari gisatuak... Fruten artean ere badira azidoak,

eta badira neutroagoak, eta azken horiek ez dute arazorik ematen: ongi umotuta dauden sagarrak eta udareak, bai egosita, erreta edo konpotan.

Zientzialariak ez dira ados jartzen elikagaiak alkalino gisa eta/edo azido gisa sailkatzeko orduan, eta hori gertatzen da hein batean alkalinitasuna eta azidotasuna ez direlako elikagaien arabera soilik; beste faktore batzuek ere badute zerikusia: norberaren metabolismoak, estresak, arnasketa-gaitasunak, erretzailak izateak edo ez izateak... Faktore horiek, besteren artean, handitu egin dezakete zerbaiten azidotasuna, eta horrek areagotu egiten du ondorena eta gaixotasunak izateko joera.

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.

▶ AHOTAN DABIL...

Elikadura-gehigarriak: diabetesa eta gizentasuna eragiten ote dute?

Diabetesa oso maiz agertzen den eritasun kronikoa da, eta kezkatzeko neurrietan ari zaie eragiten haurrei. Era berean, gizentasunaren prebalentzia-tasa hirukoiztu egin da haur eta nerabeengan: 1960ko hamarkadan % 5koa zen munduan, eta egun % 15koa da. Gizentasuna agertzeko arrazoi nagusiak elikadura eta bizimodua dira: kaloria gehiegi ematen dituzten elikagaiak jatea, adibidez, batik bat gantz eta azukre ugari dituztenak, eta jarduera edo ekintza fisiko gutxi bizimodua egitea. Era horretan, ugari egiten da lipido zirkulatuak eta zitoninen kontzentrazioa, biak ere hanturen adierazleak eta intsulinarekiko erresistentzia agerrarazten dutenak. Uste denez, gizentasunak eta intsulinarekiko erresistentziak aitzindari gisa jokatu dute diabetes kasuen % 20tan. Diabetesarentzako tratamendu estandarrek, intsulinarekiko erresistentzia gaitzeko ahaleginean, dieta zaintzeko agintzen du, ariketa egiteko eta intsulina zirkulatuak ugartzeko botikak hartzeko.

Boston Medical Centerren Gizentasuna Ikertzeko Zentroan ibilitako doktore baten ikerketak dio zenbait faktorek eragin garrantzitsua dutela diabetesa agerrarazten duten aldaketa biokimikoetan. Haren ikerketak iradokitzen duenez, monoglizeridoak (produktu prozesatuak maiz erabiltzen dira: pasteletan, opiletan eta gozogintzan, oreetan...) eta sakarinak (eztitzaila artifiziala) bizkortu egiten dituzte pankreako beta zelulak, eta horiek intsulina sortzen dute ordu desegokietan. Hiperintsulinemia egoera bat ekarri ohi du horrek; hau da, intsulina zirkulatuak gehiegi izaten da odolean, eta, ondorioz, intsulina-hartzaileek ez dute ongi funtzionatu eta zelulek ez dute lehengo gaitasunik izaten odoleko glukosa xurgatzeko. Glukosa mantso desagerrarazteak diabetesa izaten du ondorioz.

▶ ELIKADURAREN OINARRIAK

Dioxinak

Konposatu kimikoak dira dioxinak, oso toxikoak. Industrian izaten diren zenbait prozesutatik sortzen dira, besteak beste errakuntzatik. Konposatu horiek zoruetera iristen dira, metatu egiten dira ingurumenean eta elikadura-katera igarotzen dira. Gizakiok elikaduraren bidez hartzen ditugu gugana iristen diren dioxinen % 95. Elikagai batzuek dioxina gehiago izaten dituzte; adibidez, jaki gantzatsuek (esneak eta esnekiek, gurinek...), animalien gibelak, haragiek eta zenbait arrainek (gantzatsuek). Dioxinek kalte handiak egiten dituzte epe ertain eta luzera, ekintza teratogenikoak sortzeko gaitasuna baitute (fetuari malformazioak eragitea) eta kartzinogenikoak ere bai (tumor kaltegarriak agerraraztea). Legeak muga batzuk ezarri ditu elikagaietako dioxinentzat. Praktikan, dioxina gehiegirik ez barneratzeko, dieta orekatua egitea da onena, elikagai arazoak neurrian hartzea eta beste osagai batzuekin orekatzea. Era horretan, kopuru urriagoetan hartuko ditugu, eta giza gorputzak hobeki eramango du haien eragina.



▶ HILABETE HONETAKO AHOLKUAK

Granada, goxoa eta herdoilaren aurkakoa

Kolore deigarria dute granadaren aleek, zukutsuak, kurruskatsuak eta gozoak izaten dira, eta dohainak ere ez dituzte nolana hikoak, herdoilaren eta hanturen aurka egiten dute eta. Hainbat konposatu aktibo ditu granadak, eta honako hauek nabarmen dira: polifenol antioxidatzaileak, taninoak eta antozianoak. Azken horiek mamiari kolorea ematen dioten pigmentuak dira, eta horien eraginez hartzen du kolore berezi hori neguko fruta honek. Azterketa zientifikoek frogatu dutenez, herdoilaren aurkako substantziak ugariagoak eta aktiboagoak izaten dira fruta zuku bihurtzen denean, zeren konposatu konplexu horiek eraldatu egiten baitira, eta sinpleagoak eta bioeskuragarriagoak direnak ematen dituzte.

- **Herdoilaren aurkako eragina.** Granada-zukuak konposatu fenoliko ugari izaten ditu, te berdeak berak baino gehiago (horixe hartzen da eruduzat herdoilaren aurkako konposatuei dagokienez). Konposatu horien artean ugariena azido elagikoa da, eta ikerketek erakutsi dute herdoilaren aurka egiteko ahalmen handia duela eta, ondorioz, erradikal libreen eragin kaltegarriari aurka egiten diola.
- **Tumoreen aurkako eragina.** Zenbait azterketa klinikotan ikusi denez, hainbat aplikazio kliniko ageri dira minbizia tratatzeko eta hari aurre hartzeko, eta baita beste zenbait gaixotasuni ere aurre egiteko ere, zeinetan hantura kronikoen funtsezko eragina izaten baitute minbizia sor dadin. Gizakietan, granada-estraktuak eta haren zukuak inibitu egiten dute prostatak minbizia eragiten duten zelula kantzerigenoen hazkundea.

Granadarekin prestatzeko errezetak

Granadaren aleak bere horretan jatea izaten da ohikoena, fruta gisa, baina entsaladak egiteko ere erabil daitezke. Granada-zukuak beste zenbait frutarenarekin ere nahasi ohi dira, laranja-arekin eta mandarinarenarekin (biak ere sasoioko frutak).

Nola saihestu burdina faltak eragindako anemia

Anemia ferropenikoa da –burdina faltak eragiten duena– prebalentzia-tasa handiena duen elikadura-gabezia. Gehiegizko nekea, akidura eta ahultasuna edo arnasa hartzeko zailtasuna izaten dira sintomarik ohikoena. Elikadura desorekatua egitearen ondorioz sortua bada, elikadurari dagozkion neurriak hartuta osa liteke medikuak jarritako tratamendua. Hona hemen aukera batzuk:

- **Elikagaien burdina hobeki xurgatzeko.** Burdina ugari ematen duten begetalen lagungarri, C bitaminaz gehi hornituta dauden beste batzuk hartu behar dira. Burdina gehien duten begetalen artean, fruitu lehorrak, hosto berdeko berdurak, lekaleak eta germinatuak edo hozituak daude, eta horiek laguntzeko, fruta zitrikoak har daitezke, tomateak, piperrak edo aza, adibidez.
- **Ez nahasi zenbait elikagai.** Zenbait mantenugaik zaildu egiten dute ez-hemo burdina (begetalena) xurgatzeko prozesua; besteak beste, filatoek, oxalatoek eta taninoek, eta zaildu egiten dute kaltzio xurgatzea ere. Horregatik ez da konbinazio ona te bat edo kafesne bat hartzea burdina-osagarri batekin, eta jan ondoren hartzea ere ez da ona, probetxu gutxiago ateratzen baitzaio burdinari.