



elikadura kezkak

CONSUMER EROSKIKO ADITUEN ERANTZUNAK

Haurdun gelditu nahi nuke luze gabe, eta jakin nahi nuke zein elikagai diren onenak horretan laguntzeko.



Zientziak frogatu du zenbait mantenugaik zeregin oso garrantzitsua izaten dutela gizakien ugaltze-funtzioan, eta horien artean nabarmentzekoak dira herdoilaren aurkako gai batzuk (selenioa eta E bitamina) eta azido folikoa. Mantenugai hori ugari ematen duten elikagaiek tokia behar dute haurdun geratu nahi duenaren dietan.

Emakumeengan, erradikal libreen eraginpean luzaro egoteak (edo herdoilaren aurkakoak eskas edukitzeak) arriskuan jartzen du ugalkortasuna. Azido folikoa eskas izateak badirudi handitu egiten duela homozisteina kontzentrazioa eta horrek okerreko eragina du obozitoak heltzeko prozesuan eta horien kalitatean. Gainera, frogatuta dago haurdunaldiko lehen asteetan bitamina hori falta izateak zerikusia duela haurtxoaren malformazio eta akatsekin.

Honako elikagai hauek ematen dituzte ugari folatoak: hosto berdeko berdurak, lekaleek eta osoko zerealek. Komeni izaten da, gainera, azido folikoa duten osagarriak hartzea, betiere medikuak aginduta.

Herdoilaren aurkakoak hartzeko, berriz, elikagai hauek dira egoki-egokiak, asko eta askotarikoak ematen dituzte-eta, tartean E bitamina eta selenioa: galorratza, oliba-olio birjina estra, ekilore-olioa, fruitu lehor naturalak eta haziak (sesamoa, ekilore-haziak, kalabaza-haziak) eta osoko zerealak (osoko arrosa, osoko pasta, osoko ogia). Mediterraneo Dieta hartu behar litzateke eredu gisa, lehentasuna emanez landare-jatorriko elikagaiei, osokoei, ahalik eta gutxiena prozesatuta daudenei, eta, halaber, arrainari leku gehiago eginez haragiari baino; jokabide egokia da hori haurdun geratu aurrerako, haurdunaldirako eta ondorenerako ere bai

Nire semeak 5 urte ditu, eta edari isotonikoetara zaletu da: horiekin askaldu eta afaldu nahi izaten du. Osasungarriak al dira harentzat?



Edari isotonikoak esaten zaien horiek osae-ra berezia izaten dute, eta azukrez eta gatz mineralak ongi hornituta egoten dira, kirol dezente egin duten pertsonen hartzeko prestatuta baitaude. Esan bezala, azukre ugari izaten dute, eta ez dira batere egokiak haurrentzat, ezta kirola egiten badute ere. Haurrek egiten duten ahalegin fisikoa ez da hain handia, ez behintzat ohiko otorduetan hartzen dituzten azukreak eta gantz mineralak osatu behar izateko. Egokitzeotan, otorduen ordutegia egin behar da, jardueraren, entrenamendua edo lehiaketa-saioa noiz

izango den kontuan hartuta. Adibide gisa: edari horietatik litro erdi hartzen duen haur batek 30-40 gramo azukre hartzen ditu, lau zorrotxok ematen duten adina. Azkar xurgatzeko azukreak dira, eta gehiegizko kopurua da hori, bat ez datorrena egindako ahalegin fisikoarekin. Aski frogatua dago edari azukretsuek pisu gehiegia ekartzen dutela, eta, beraz, ez da komeni haurrek otordu artean horiek har ditzaten. Gainera, oso zapo-re gozoa izaten dute, eta haurrak horretara ohitzen badira, gerta daiteke maiz-maiz eskatzea edari edo jaki gozoak.

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/elikadura.



ELIKADURAREN OINARRIAK

Xenobiotikoak

Konposatu horiek ez dira organismo bizien berezko osagaiak, eta hainbat bidetatik sartzen dira horietara (zerbait janda, arnastuta, ukituta...). Kutsatzailerak izaten dira (era guztietako pestizidak, konposatu industriar-lak, metal astunak, sendagaien hondakinak...) baldin eta gehiegizko kopuruetan metatu badira giroan, elikagaietan, uretan eta edarietan. Irensten direnean, kalte egiten diete izaki bizidunei, eta, jakina, gizakioi ere bai: aldatu egiten dute aparatuen eta sistemen funtzionalitatea (birikak, gibela, pankrea, giltzurrunak...), immunodepresioa eragiten dute, alergiak, ondorio karcinogenikoak, eta abar.



AHOTAN DABIL...

D bitamina eskas izateak areagotu egiten du elikagaiekiko alergiak izateko arriskua haurrengan

Haurren organismoan D bitamina eskas izateak handitu egiten du elikagaiekiko alergiak izateko arriskua, halaxe adierazi du Haurren Ikerketarako Murdoch Institutuak (Austrialiakoa da). Australiar ikertzaileek ikusi dute D bitamina eskas duten haurrek hiru aldiz arrisku gehiago dutela elikagaiekiko alergiak izateko. Epidemiologia-azterketek frogatu dute ekuatore-lerrotik urrutien dauden herrialdeetan ohikoak direla haurren alergiak, eta horrek adieraziko luke D bitamina eskas izateak eragina izan dezakeela eritasun horretan.

Azterketa hori egiteko, urtebeteko 5.276 haurren kasuak aztertu dituzte. Hainbat proba egin dizkiete alergiak antzemateko: arrautza zuringoari izaten zaiona, kakahuetei, sesamohaziei, begi-esnari edo izkirei. Institutu horretako ikertzaileek aipatu dutenez, D bitamina faltaren prebalentziak azken hogeita bat dator elikadura-alergien tasak izan duen igoerarekin. Azpimarratu dute, gainera, ikerketa horren arabera, lehen urteetatik bertatik sumatzen dela D bitaminak zer-nolako garrantzia duen alergiei aurre hartzeko faktore gisa.

HILABETE HONETAKO AHOLKUAK

Sukaldeko irinaren ordezkokoak

Errezeta askotan gari-irina erabiltzen da saltsa loditzeko, kremeri trinkotasuna emateko, eta abarretarako.

Gariaren eratorria izaki, zeliakoek ezin dezakete jan, ezta gariarekiko intolerantzia dutenek ere. Halakoetan, gari-irina etxetik desagerraraztea izaten da seguruena, eta arazorik emango ez duten beste osagai batzuk erabiltzea. Hona hemen zerrendatxo bat:

- **Arto-irina:** kolore horia izaten du, eta 10 minutu baino gehiago eduki behar da sutan almidoia digeritzeko moduan egon dadin.
- **Arto-almidoia:** zuria izaten da, oso fina, eta zapore berezi-berezia izaten du (behar adina denboran egosiz gero, arindu egiten zaio zaporea). Lodigarri gisa erabiltzeko, likido hotz batean diluitu behar izaten da.
- **Arto-semola (polenta):** artoa ez bada hain xehe ehotzen, semola edo polenta esaten zaiona lortzen da; alea zenbat eta xeheago eho, orduan eta gehiago izango du irinetik. Salda bati edo juliana zopa bati polenta bota, eta 10-15 minutu behar izaten ditu loditzeko.
- **Arroz-semola:** azkar loditzen du eta zapore leunekoa da; aski da litro bakoitzeko bi edo hiru kolarkada botatzea eta hamar minutu inguruz egostea.
- **Arroz-aleak:** lodigarri gisa, ale osoa erabiltzen da, eta loditu nahi den prestakinean bertan egosten da. Litro bakoitzeko 40 gramo arroz erabili ohi dira. Proportzio horretan, 20 minutuz uzten da egosten, arrosa erabat bigundu arte. Behin egosi denean, xehatu egiten da guztia, nahi den testura lortu arte.
- **Patata, batata, juka:** tuberkuluak ere erabiltzen dira lodigarri gisa, nahiz eta %15 eta %30 artean soilik izaten duten almidoia (elementu horrek loditzen du). Patatak du almidoi gehien, nahiz eta urrun dabilen orain arte aipatu ditugun zerealen eratorrietatik.

Nola jan gatzik gabe eta zaporez beteta

Gatz edo sodio gehiegia arrisku-faktorea izaten da zenbait osasun-arazo dituztenentzat: hipertentsioa eta bihotzeko, gibeleda eta giltzurrunetako gaitz batzuk. Funtsezkoa da gatz gehiegirik gabe jatera ohitzea, eta horretarako, etxean txiki-txikitatit erakustea komeni da. Helduak garenean, sukaldean gatz gutxi erabiltzea da kontua, eta jakiei zaporea emango dieten beste prestaera batzuk hautatzea:

- **Berdurak lurrunetan prestatu:** uretan sartzen ez direnez, gantz mineralak ez dira diluitzen, eta neurri handian horiek ematen diote zaporea elikagaiari.
- **Arrainak mazeratu edo beratzen jarri:** arrain zuriek zapore leunagoa izaten dute, neutroagoa. Gatzik erantsi gabe zaporea bizitzeko, mazeratu egin daitezke edo beratzen jarri limoi-ura, baratxuria, perrexila edo beste usain-belar batzuk lagun dituztela.
- **Bukaeran eman gatz:** elikagaia prestatu ondoren erantsi gatz, eta ez prestatzen ari garela.
- **Sesamo-gatza:** gatz gutxiago erabiltzeko eta platerak mantenuz hornitzeko modu ona da gomasioa erabiltzea, sesamo-haziak eta gatza nahasian dituen osagaia; egokia da entsaladak ontzeko, kremak, pureak...
- **Hotzak nabarmendu egiten du zaporea:** janaria hurrengo egunerako hozkailuan gordeta, gehiago kontzentratzen da zaporea. Trikimailu hori egokia da txahalki-ragua prestatzeko, txipi-roiak tintan, gisatuak, arrainak saltsan...

