

# Zukuak: berdinak al dira guztiak?

Bitaminak ematen dituzte, mineralak ere bai eta, gainera, lagundu egiten dute gorputza hidratatzen, baina ez dira erabili behar frutaren ordezkio gisa

Antzinetatik hasita, jainko-jainkosen elikagaitzat hartu izan da fruta. Eta haien zuku ere gutizia paregabea izan da. Gizaldiz gizaldi, tenpluetan, ospakizunetan, erritualetan... eskaintzak egiteko erabili izan dituzte biak. Mistizismo eta kondaira horiek utzita, gaur egun ere gero eta zuku gehiago edaten dugu. 1987. urtean, adibidez, Espainiako Estatuko herritar bakoitzak 115 mililitro edaten zituen asteen (baso erdi pasatxo), eta 2006. urtean, berriz, lau halako ia (400 mililitro, bi baso inguru). Datu berriagoek ere antzeko joera erakusten dute: "Dieta bidez hartzen dugunaren Inkesta Nazionalak" dioenez (Elikadura arloko Seguratasunaren eta Nutrizioaren Espainiako Agentziak argitaratu du, 2011. urtean), Estatuko heldu bakoitzak asteen litro erdi zuku edaten du, gutxi gorabehera. Eta arlo horretako eragileek ematen dituzten zifrak ere hortxe-hortxe dabilta: herritar bakoitzak urtean 23 litro zuku edaten ditu Espainiako Estatuan. Horien artean, laranja-zukoa da nagusi: merkatu guztiaren %25 hartzen du, Asozumosek emandako datuaren arabera (zuku ekoizleen Espainiako elkarteak da).

Kontsumitzaileek zuku ugari dituzte aukeran; itxuraz berdin samarrak izan daitezke, baina guztiek ez dituzte osaera eta ezaugarri berdinak: fruta bakarrek izan daitezke edo zenbait frutarekin eginak, batzuk nektarrak dira, beste batzuk kontzentratuak, hozkailuan gordetzekoak ere badira, edo izan daitezke frutaren mami eta guzti datozenak... Etxe askotan esnearen, kafearen edo ogiaren parekoa da zukuak, eta halaxe hasten dute

eguna, basoa bete zuku edanez. Baina zer alde dago zuku mota batzuen eta besteen artean? Eta are garrantzitsuagoa dena: fruta atal bat jatea bezain osasungarria al da zukuak hartzea? Galdera horiei erantzuteko, Erosketa Gida hau osatu dugu.

## MANTENUGAI-ITURRI

Landare jatorriko elikagaiak dira zukuak (begetalak, alegia). Hori dela eta, ez dute kolesterolik, eta apenas izaten dute gantzik (ez saturaturik eta ez bestelakorik) eta sodiorik (gatza). Hain zuzen, mantenugai horiek gehiegizko kopuruan hartzen dituzte Estatuko herritarrek.

Legeak dioenez, elikagai bat bitamina-iturritzat edo mineral-iturritzat jotzeko, Eguneko Kopuru Gomendatuaren %15 (edo gehiago) eman behar du mantenugai jakin horretatik. Zukuak azido foliko *iturri* dira (B9 bitamina, zeinak lagundu egiten baitu immunitate-sistemaren funtzioa eta amaren ehunak hazten haurdunaldian), eta C bitaminaren *iturri* ere bai (burdina hobeki xurgarazten du, lagundu egiten du kolagenoa sortzen eta immunitate-sistemak eta nerbio-sistemak normal funtziona dezaten). B bitamina urri samar ageri da Estatuko herritarrengan, eta, hain zuzen, haurdun dauden emakume guztiei gehigarri gisa hartzeko gomendioa egiten diete haurrak ez dezan izan arazo neurologikorik. Zukuak egiteko garaian ekoizleak bitamina edo mineralen bat erantsi badio (ontziko zukuetan C eta E bitaminak izanten dira bereziki), erantsi dizkioten mantenugai horien *iturritzat* ere jo daitezke zukuak.



## AZUKREAREN AUZIA

Zientziak frogatu du azukre ugariko elikagaiak hortz-haginei kalte egiten dietela eta gizentasuna eragiten dutela. Garrantzitsua da hori jakitea, eta garrantzitsua da jakitea, halaber, azterketek nabarmentzen duten eragin kaltegarri hori, gehienbat, elikagaien erantzen dizkieten azukre ugariek sortzen dutela. Funtsezkoa da nabardura hori egitea, ikusteko non dagoen arazoaren muina: azukre erantsiak dituzten produktuak jatea da kaltegarria eta ez elikagai jakin bat jatea (azukrea, adibidez) edo berez azukre ugari duten elikagaiak (fruta, esaterako). Beraz, azukrea bera edo elikagai azukretsua (berez azukrea dutenak edo erantsita daramatenak) ez dira txarrak: egokia edo desegokia kontsumo-eredua izaten.

Ikuspegi dietetikotik, egunean hartu beharreko energia guztiaren %10 izan behar dute azukreek edo karbohidrato sinpleek. Kopuru hori aldatu egiten da pertsona bakoitzak duen jardueraren arabera, baina Gizentasuna ikertzeko Espainiako Elkartek emandako datuen arabera, behar baino azukre sinple gehiago hartzen dira: energia osoaren %16 eta %36 artean izaten dira mantenguz horiek.

Zukuek ere azukre sinpleak ematen dituzte. Ildo horretan, garrantzitsua da Osasunerako Mundu Erakundeak (OME) bereizi egiten dituela fruta eta barazki fresko eta osoek berez izaten dituzten azukreak batetik, eta zukuek berez izaten dituztenak bestetik. Hau da, osasun agintariek esaten dutenean gure dietan azukre gutxiago hartu behar ditugula, gomendio horretan ez dira sartzen fruta freskoak, baina bai fruta-zukuak. Baina berriz ere oroitarazi egin behar dugu, berez, azukrea bera edo elikagai azukredunak (azukrea berez dutenak edo erantsita) ez direla txarrak: kontsumo-eredua izaten dela egokia edo desegokia.

## KONTSUMO-MAIZTASUN GOMENDATUA

Elikadura osasungarriaren piramidean, fruten eta barazkien ondoan agertuko lirateke zukuak ere: egunero jan beharrekoak dira, bi errazio berdura eta hiru fruta-atal. Horrek ez du esan nahi, hala ere, fruta-zukuak nahi adina har daitezkeenik. Lehenik eta behin, "Egunean 5" Batzorde Zientifikoak esaten du (irabazteko asmorik gabeko erakundea da, fruta eta berdura egunero jateko gomendioak ematen dituena) egunean ez litzatekeela edan behar 175 mililitro zuku baino gehiago (basokada bat), eta betiere, azukre erantsirik gabea bada.

Batzorde horrek berak onztat jo zuen egunean jan beharreko hiru fruta ataletako baten orde zuku dosi bat hartzea, baina ohar hau ere egin zuen: "Ez da komeni kontsumitzaileek, fruta fresko solidoen orde zukuak har dezaten modu sistematikoan". Eta 10 urte arteko haurretan are zorrotzagoa da gomendia: egunean ez dute hartu behar 100 mililitro baino gehiago (baso erdia edo dosi bakarreko brick baten erdia). Zukuek, izan ere, azukre sinple ugari ematen dituzte eta oso gutxi asetzen dute.

## FRUTAREN LEKUAN ZUKUA?

Nutrizio arloan aritzen diren batzordeek ez dute egokitzak jotzen zuku gehiegi hartzea (kopuru gomendatuetatik gora), eta horren arrazoiak da zukuek eragin egiten diotela gosea eta asetasuna kontrolatzen dituzten mekanismoei. Zientziaren alorrean aski gauza jakina da kaloria likidoek ez dutela asetzen solidoek adina. Hau da, elikagai bat murtxikatzeak gehiago asetzen du edateak baino, nahiz eta kaloria kopuru berbera eman biek (2007. urtean frogatu zuen hori Purdueko Unibertsitateko ikertzaile talde batek, AEBetan). Eta "Egunean 5" Batzorde Zientifikoak berretsi egin zuen 2010ean zukuek ez dituztela fruta osoaren (murtxikatuaren) eragin fisiologiko berdina, gutxiago asetzen duelako, nahiz eta egin berria izan eta mami guztia eduki (horixe baieztatu zuen 2009an *Appetite* aldizkarian argitaratu zen ikerketa batek).

Ildo horretan berean, Amerikako Pediatria Akademiak dio "kilokaloriatik kilokaloria, fruta-zukua azkarrago kontsumi daitekeela zukutu gabeko fruta baino". Bistan da: etxean egindako laranja zukuz edalontzia betetzeko, hiru laranja ertain behar izaten dira, eta hiru laranja jateko baino denbora gutxiago behar izaten da edateko. Horretaz gain, haurrekin beste alderdi bat ere hartu behar da kontuan: zer-nolako zapoetara ohitzen diren. Haurrei zukuak modu sistematikoan ematea, komeni baino maizago eta frutaren orde, errazkerian hezte da, eta, aldiz, fruta freskoa eskaintzea modu osasungarrian hezte.



## ZUKUAK ETA KALORIAK

ZUKU MOTA ETXEOA	BASO BATEN KALORIAK (200 ml)
LARANJA	62
LIMOIA	50
POMELOA	65
ZUKU MOTA ONTZIKOA	BASO BATEN KALORIAK (200 ml)
FRUTA EXOTIKOAK	95
LIMA	47
SAGARRA	78
LARANJA	75
UDAREA	92
ANANA	79
POMELOA	71
TOMATEA	28
MAHATSA	108
AZENARIOA	54
NEKTAR MOTA ONTZIKOA	BASO BATEN KALORIAK (200 ml)
ABRIKOTA	99
FRUTA EXOTIKOAK	95
MANGOA	97
MARAKUIA	91
LARANJA	77
UDAREA	111

## KALORIAK

Baten batek bere buruari galdetuko dio ea fruta motak eta hautatzen den zapoak ba ote duten eraginik kaloria kopuruan. Bada, egia esan, frutatik frutara ez dago alde handirik kaloriei dagokienez, eta fruta freskoarekin alderatuta ere ez. Adibidez, basoa bete laranja-zukuk (175 ml) 75 kilokaloria inguru ematen ditu, eta laranja handi batek ere (200 gramo) beste hainbeste. Frutak berez duen azukrearen arabera izaten da kaloria kopurua. Zukuek %10 izaten dituzte azukreak (glukosa, fruktosa eta sakarosa), eta proteinak eta gantzak ez dira iristen %1era. Gainerako %89a ura izaten dute, beren bitamina eta mineralekin.

Ondoren ageri den taulan, fruta-zuku jakin batzuek zenbat kaloria ematen dituzten jarri dugu. Etxean egindakoak eta ontzian datozenak bereizi ditugu, eta ikus liteke, oro har, industrialek zertxobait kaloria gehiago izaten dutela, eta nektarrek are gehiago, gainerako zukuen aldean. Zapora eta fruta guztiak aintzat hartuta, azenarioekin eta tomatearekin (biak barazkiak) egindakoek dute kaloria gutxien.

Horretaz gain, aldizkari honek 2008. urtean egin zuen lan batek frogatu zuen ez dagoela alde handirik, betiere ikuspegi nutrizionaletik begiraturik, laranja-zuku kontzentratuen eta hotzetan edukitzearen artean (azken horiek laranja zukututa egiten dituzte, eta hozkailuan gorde behar izaten dira). Hotzetan edukitzeak, dena den, zertxobait urriago ematen dute C bitamina, frutak berez duena baino ez baitute izaten, eta kontzentratuei, berriz, erantsi egiten diete.





SAILKAPENA

Hainbat eratako zukuak daude merkatuan. Horiek egiteko prozesuak ez dira berdinak, osagaiak ere aldatu egiten dira eta kontserbatzeko ematen dizkieten tratamenduak ere bai:

**Kontzentratua.** Zukua kontzentratuz egiten dute: uraren zati handi bat kendu, eta hoztu edo izoztu egiten dute gero. Fruta askorekin jokatzen dute horrela: laranja, anana eta zenbait fruta tropikal. Ondoren, ontziratze-ko unean, erantsi egiten diote lehen kendu dioten ura. Legeak onartzen du, ura ez ezik, lurrinak eta bitaminak ere eranstea, baina fruta-zukuaren beraren kontzentrazioetik etorriak izan behar dute edo espezie bereko fruten beste zuku batetik. Iaz arte, azukrea eranstea ere legezkoa zen, baina 2012/12/UE Zuzentarauak galarazi egin du, eta, ondorioz, 2015eko urriaren 28tik aurrera, fruta-zukuei ezingo zaie azukrerik erantsi. Zuku kontzentratuen etiketan, "fruta-kontzentratuz egina" ("zumo a base de concentrado") edo antzeko adierazpenen bat agertu behar du.

**Zukutua (hotzekoa edo girokoa).** Laranja-ura izaten da laranja zukutuekin egindako zukuaren lehengaia, eta ez da erabiltzen kontzentratuak eta lurrundu ere ez dute egiten. Bakterioak edo lizunak desagerrarazteko eta halakorik ez agertzeko, tratamendu termikoak ematen dizkiote, esnearentzat erabiltzen dituztenen antzekoak. Zer sistema hautatzen duten, zukuak izan daitezke hotzekoak edo girokoak (hozkailean gorde beharrik ez dutenak). Lehenbizikoak pasteurizatu egiten dituzte; hau da, berotu egiten

dituzte tartetxo batez, eta hozkailean gorde behar dira beti. Giroko zukuei, berriz, tratamendu termiko sendoagoa ematen diete (UHT delakoa, bero gehiago luzarago); esterilizatu egiten dituzte (mikro-organismoak kendu), eta ireki baino lehen ez dago ontziak hozkailean gorde beharrik. Jakin behar da "hotzeko zukuak" eta "laranja zukutuen zukuak" ez direla gauza bera: badira fruta-kontzentratuz egin eta hotzetan gordetzekoak diren zukuak ere. Hotzeko zukuak hozkailean edukitzea behar dira beti, eta girokoak, berriz, behin ireki ondoren baino ez. Era horretan, eutsi egiten diete beren ezaugarri nutritiboak eta zapora-ezaugarriak 2-6 egunetz.

**Nektarra.** Batzuetan nahasi egiten dira zukuak eta nektarrak, baina ez dira gauza bera, desberdintasun nutritibo nabarmenak dituzte. Nektarra egiteko, xehatu egiten dituzte fruitak (pure egin), eta horri eransten dizkiote ura, azukrea (eztia edo beste ezitzaile batzuk) eta frutaren azidoak; ondorioz, kaloria gehiago ematen ditu. Edari horri azukreak eransten dizkionenez (ez dezakete gaintitu produktu bukatuak duen pisuaren %20a), diabetikoek kontuz ibili behar dute, baita pisua zaindu behar dutenek ere. Elikaduraren ikuspegitik, nektarrak ez dira hain egokiak maiz hartzeko.

**Mamidunak edo gabeak.** Behin zukuak eginda (izan kontzentratua, girokoa edo hotzeko), ekoizleak erabaki dezake zukutzean galdu duen mamia eta zelulak eranstea. Hori egiten badu, etiketan jakinarazi behar du. Beti

da hobea mami eta guztiko zuku bat (ontziko bezala etxean egina), zuntz gehiago izango du eta. Elikagaien zuntza, hesteak normal funtzionatzeko lagungarria izateaz gain, bihotzarentzat ere ona dela esan izan dute zenbait ikerketak.

**Zukua eta esnea.** Ohikoa izaten da ontziko zukuei esnea ere eranstea. Era horretan, bitamina eta mineral batzuk hartzen ditu, kaltzioa gehienbat, nahiz eta gantzak ere ugariago izango dituen, non eta esnea ez den gaingabetua. Askotan, produktu horien publizitateak pentsarazten du gosariaren ordeko izan daitezkeela (gose gutxiarekin edo presatuta gabiltzanean edo esnea edo fruta maite ez duten haurrei emateko). Baina zuku horiek ez dira esneki errazio baten eta fruta errazio baten pareko, azken batean edari horietan zukuak izaten baita nagusi, fruta-kontzentratuz egina, eta esnea hutsaren hurrena.

Gainera, gisa horretako edari gehienek hainbat fruta izaten dituzte nahasian. Eta horrek, esnearekin batera, zapora zehaztugabe bat ematen dio zukuari, eta horrek baldintzatu egin dezake haurrak zapora arruntagoetara ohitzea.

Aurreztu nahian

Etxe gehienetan ezinbesteko bihurtu da aurrezteak. Askotan iruditzen zaigu oinarritzko produktuetan ez dagoela aurrezteko tarte handirik, ez direlako izaten aurrekontuaren zatirik handiena *jaten* dutenak (ogia, esneka, zukuak, arrautzak...), baina hor ere egin liteke zerbait. Ikus dezagun zer dioten zenbakiak galdezka hasiz gero:

› **Zein da merkeagoa, etxean egindako zukuak edo ontzikoak?** Kontsumo-maiztasun gomendatuak aintzat hartzen baditugu, hiru kideko familia batek (gurasoak eta haur bat) 3,5 litro zuku hartuko ditu astean. Ontziko zukuak hautatzen badute, 2,38 euro inguru gastatuko dituzte (marka zuriko zuku litro batek 0,68 euro inguru balio du). Aldiz, etxean egindako zukuak nahiago badute, astean 7,35 euro joango zaizkie laranjatan, hiru halako alegia. Nola egin dugun kalkulua? Etxean egindako zukuarekin edalontzia betetzeko, hiru laranja ertain behar dira (165 gramokoak). Laranja kilo batek 0,85 euro balio du. Horrela, bada, etxean egindako zuku basokada batek (200 ml) 0,42 zentimo balio du, eta litroak 2,10 euro.

› **Eta marka zuria erosten badugu?** Aurreko adibideko familia-eredu bera eta kontsumo-datu berak erabiliko ditugu orain ere: astean 3,5 litro. Demagun laranja-zukuak erosi nahi dugula, giroko tenperaturan edukitzeko. Marka zurikoaren litroak 0,68 euro balio du, eta ekoizlearen markarekin datorrenak 0,93 euro. Marka zurikoa, beraz, %27 merkeagoa da.



AURKIA ETA IFRENTZUA		
	ALDE	KONTRA
<b>BITAMINAK ETA MINERALAK</b>	Zukuek lagundu egiten dute zenbait mantengairen kopuru gomendatuera iristen (B1, B6, B9, C bitaminak, magnesioa eta potasioa). Zukuek, oro har, C bitamina eta azido folikoa (B9 bitamina) ematen dituzte. B9 bitamina urri samar ageri da Estatuko herritarrengan, eta garrantzi berezia du haurdunentzat.	Azido folikoa izan ezink (B9 bitamina), gainerako bitaminak kopuru egokietan ageri dira Estatuko herritarrengan. Beharizan horiek asetzeko, dena den, badira azido folikoa ematen duten beste elikagai batzuk ere, gizentasuna sortzeko arriskurik ez dutenak, gainera.
<b>ZUNTZA</b>	Mamia duten zukuek lagundu egiten duten dietaren bidez zuntza berrera dezagun, eta hori ona da, besteak beste, lagungarria delako hesteek ongi funtziona dezaten.	Zenbait ikerketak diotenez, fruta-zukuek duten zuntzaren eragina ez da fruta freskoak duenaren neurrikoa.
<b>FRUTA PERTSONA HELDUENGAN ETA HAURRENGAN</b>	Zukuek lagundu egiten dute komeni den adina fruta hartzen ("Egunean 5" izeneko elkarteak dio egunean hiru errazio fruta hartzea komeni dela, eta horietako bat zuku eginda izan daitekeela)	"Egunean 5" izeneko elkartearen gomendioak dio egunean, gehienez ere (eta ez gutxienez), fruta errazio bat har daitekeela zuku eginda, haren eragin fisiologikoak ez direlako fruta osoen parekoak. Hori dela eta, ez da komeni haurrek egunean 100 ml baino gehiago edan ditzaten.
<b>FRESKAGARRIEN ORDEZKO</b>	Freskagarriak baino hobek dira zukuak, fruten bitaminak eta mineralak dituztelako, eta kaloria gutxiago.	Ez dago alde handirik zukuek eta freskagarri gehienek dituzten kalorien artean; beraz, ez da komeni zukuek uraren lekua har dezaten ohiko edari gisa.



GOMENDIO BATZUK

**Haurrentzat**

Egunean 100 mililitro, gehinez ere (baso erdia). Baina elikaduraren ikuspegitik, ez dute zuku guztiek balio. Ahal dela, azukre erantsirik gabeak izan behar dute, eta hobeak dira mamiak dutenak. Kontuan hartzeko proposamena da, esaterako, Sannia saileko nektarra. Azukre erantsirik ez izateaz gain, berezkoak ere murriztu egin dizkiote (beste batzuek baino %70 gutxiago ditu). Edalontzi batek 8,1 gramo azukre ematen ditu, eta Don Simon etxeko nektarrak, berriz (hori ere azukre erantsirik gabea), 20 gramo.

◆ **Litroaren prezioa:**

0,83 eta 1,35 euro artean

◆ **Edalontziaren prezioa (200 ml):**

0,16 eta 0,27 euro artean

**Azukrea arrastoan sartzeko**

Diabetesa duten pertsona askok ez dute jakiten zukurik hartu ote dezaketen frutaren ordez. Zalantza izaten dute horrek nola eragingo ote dion odoleko glukosa mailari (gluzemiari). Hori dela eta, sarri askotan baztertu egiten dute dietatik edo murriztu egiten dute. Zukuak azkar eta nabarmen igoarazten du odoleko glukosaren maila, baina ez azukre erantsiak dituzten beste elikagai gozo batzuek baino gehiago (txokolateak, zizka-mizkek, gozogintzako eta opilgintzako produktuek edo azukreak berak). Diabetikoek zukuak hartzekotan, azukre erantsirik gabeak izan behar dute, eta horrez gain karbohidratoak kontrolatuta edukitzeko dieta baten barnean joan behar lukete. Horientzat ere hobe da mami eta guztikoak hautatzea. Hona hemen bi adibide: Premium laranja-zukua eta Pascual etxekoa, biak hotzekoak.

◆ **Litroaren prezioa:**

1,33 eta 2,38 euro artean

◆ **Edalontziaren prezioa (200 ml):**

0,26 eta 0,47 euro artean



**Zapore berriak, helburu berberak**

Laranja-zukoak dira nagusi zukuaren artean (salmenten %25 hartzen dituzte). Alde on nabarmen bat badu laranja-zukoak: C bitamina ongi hornituta dago. Merkatuan badira, halare, laranja-zukoak adina C bitamina edo gehiago ematen dutenak, hainbat zaporetakoak, gainera (batzuk exotiko samarrak ere bai). Mandarinak adibidez, 41 mcg C bitamina ematen ditu 100 gramo bakoitzeko, eta aukera ona izan liteke EROSKIren SeleQtia saileko mandarina-zukua. Azerolak edo *Antilletako gerezia* esaten zaionak ere zitrikoek baino C bitamina gehiago ematen du, eta ananak eta kiwiak baino gehiago ere bai; Minito Maid etxeko zukuak, adibidez, baia exotiko hori du osagaien artean, laranja-ekin eta mugurdiarekin batera.

◆ **Litroaren prezioa:**

1,85 eta 1,45 euro artean.

◆ **Edalontziaren prezioa (200 ml):**

0,37 eta 0,29 euro artean.

◆ [www.consumer.es](http://www.consumer.es)

**Galderak eta erantzunak**

- › **BITAMINAK GALDU EGITEN AL DIRA FRUTA ZUKUTZEAN?** Esan ohi da etxeko zukuaren C bitamina ez dela egonkorra, baina, egiaz, muturreko egoerek soilik murrizten dute nabarmen bitamina hori (adibidez, 120° C-raino berotzeak). C bitamina zenbait orduz irauten du zukuaren, nahiz eta denboraren eraginez mikastu egin daitekeen. Horrek balio du zukuaren gainerako bitamina edo mineralentzat ere.
- › **LARANJEN AZALAK ERABILTZEN AL DITUZTE ZUKU INDUSTRIALEK?** 2001/112/CE Zuzentarauak erregulatzen ditu zuku industrialek, eta zera esaten du: "Zitrikoen kasuan, endokapioetik etorriko da zukua"; hau da, laranja-aren mamitik. Zuzentzarau horrek, hala ere, salbuespen bat ezartzen du limarentzat: "Fruta osoa erabili ahalko da zukua egiteko".
- › **ORDEZKATU EGITEN AL DUTE URA?** Praktika Klinikoko Osasunaren Prebentzioa eta Sustapena egiteko Espainiako Lehen Konferentziak (2007) ohartarazi zuenez, azukre ugari edariak kontsumitzearen ondorioz, freskagarriak edo fruta-zukuak esaterako, "urak utzi egin dio ohiko edaria izateari". Fruta-zukua bitamina- eta mineral-iturri naturala da, eta lagundu egiten du hidratatzen, baina, hala ere, baditu arrisku batzuk ere. Txantxarra eta gizentasuna dira aipagarrienak, nahiz eta, egia esan, oso maiz eta kopuru handietan hartu behar den arrisku hori gauzatzeko. Hidratatzeari dagokionez, zukuak ere laguntzen dute, zalantzarik gabe, baina ez da komeni ura zukuarekin ordezkatzeko.
- › **HARTU AL DAITEZKE SENDAGAIEKIN?** Berriki argitaratu diren ikerketek iradoki eta erakutsi dutenez, zenbait frutaren zukuak eragina dute sendagai batzuen farmakozinetikan. Azterketa klinikoei egin zaien berrikusketa batek adierazi duenez, pomelo-, laranja- eta sagar-zukuak murriztu egiten dute ahotik hartzen diren sendagai batzuen bioerabilgarritasuna; adibidez, fexofenadina eragin aringarriak (alergiaren aurkako sendagai bat da, antihistaminikoen sailean sartzen dena). Ikerketa horietako batean, egileek baieztatu egin dute hiru zuku mota horiek, halaber, murriztu egiten dutela infartuei aurre hartzeko eta hipertentsioa tratatzeko erabiltzen diren betablokeatzaile batzuk xurgatzeko gaitasuna (atenolola, zetiliprolola, talinolola), eta antibiotiko batzuei dagokiena ere bai (ziprofloxazina, lebofloxazina eta itrakonazola). Egoera konplexua da eta azterketa kliniko gehiago beharko dira zalantza guztiak argitzeko, baina, badaezpada ere, hobe da zitrikoen zukurik ez edatea sendagaiak hartzen ari garela.

