

Antzekoak, baina ez berdinak

Elikagai batzuk elkarren berdin-berdinak dira ia, baina gerta daiteke osaera nutrizional desberdina izan eta horrek dietari eragitea

Elikagai batzuei erraz antzematen zaie energia ugari ematen dutela, azukrez ongi hornituta daudela edo oso gantzatsuak direla. Eta hori jakinda, pentsatzekoa da erruz emango dituztela kaloriak eta, ondorioz, gizendu ere egingo dutela maiz samar janzeko. Horixe gertatzen da, esaterako, opilekin, edari azukretsuekin edo gantz asko izaten duten produktuekin. Guretzat ohikoak diren –eta oinarritzkoak ere bai– beste zenbait elikagairekin, ordea, zalantzak sortzen dira: gauza bera al da barrako ogia edo moldekoa jatea? Marmelada batzuen eta besteen arteko aldeak zapoerari soilik dagokio edo osaerari ere erreparatu behar zaio? Hestebete guztiak berdinak al dira? Zenbait produktuk, elkarren antzekoak izanik ere, osaera nutrizional desberdina eduki ohi dute, eta alderdi

hori oso aintzat hartu behar da dieta osasungarria egiteko.

Antzekoak izan arren, osaera desberdina dutenak

Elikadura Osasungarriaren Piramideak da modu osasungarrian elikatze-ko jarraibideak ematen dituen ikono grafikorik ezagunena eta onartuena. Elikagaiak sailkatu egiten ditu, eta sail bakoitzetik zenbat eta zenbateko maiztasunez jan behar den esaten du. Piramide horren erpinean, eguneroko dietan tokirik ez duten elikagaiak ageri dira; guztiak ez dute jatorri bera eta guztiak ez daude berdin egin- da, baina elikaduraren ikuspegitik, badituzte ezaugarri berdin batzuk elkarrekin: oso azukretsuek edo oso gantzatsuak dira.

Erpin horretan daude, besteak beste, era guztietako produktu gozoak eta antzekoak (opilak, gozogintzakoak, freskagarriak, txokolateak, gozokiak eta gosaritako zereal batzuk ere bai), zizka-mizka gozoak eta gaziak, saltsa eta krema gantzatsuak (gurina, margarina, maionesa), hestebeteak eta urdaitegiko jaki gantzatsuak. Beste produktu batzuek, berriz, sail edo talde bereko elikagai oinarritzkoen baliokideak dirudite, baina bestelako osaera izaten dute, dietaren kalitatea okertu dezaketena hain zuzen. Horiek sortzen dizkiete zalantzak kontsumitzaile askori.

└ **Moldeko ogiak.** Eguneko ogiaren osagaiak irina, ura, gatzak eta legamia izaten dira. Moldeko ogiek, oro har, beste osagai batzuk ere izaten dituzte oinarritzkoek gain, eta horiei esker izaten dira hain guriak eta irauten dute luzaroan gogortu eta lizundu gabe. Honako hauek, besteak beste: azukreak, landare-olioak eta ozipina, eta zenbait gehigarri ere bai (emultsionatzaileak, kontserbatzaileak eta azidotatzen-aitzaileak).

└ **Marmeladak.** Marka batzuetatik besteetara %20ko alde ere egon liteke azukre erantsietan. Produktu bati zenbat eta azukre gehiago bota, hainbat eta kalitate kaskarragoa elikaduraren ikuspegitik, ezitzaile horrek fruta ordezkatzeko duelako.

└ **Jogurt azukredunak.** Aukerarik onena jogurt naturalak hautatzea da, eta norberak nahi duen neurrian eranstea azukrea. Horrek aukera ematen du poliki-poliki azukrea murriztuz joateko harik eta zapo naturalera ohitu arte. Jogurt "edulkoratuek" edo "azukre erantsirik gabeek" zapo artifizialagoa izaten dute, eta horiekin nekez ohi-tuko gara zapo naturalagora.

└ **Txokolateak.** Elikagai hauetan, gainerakoetan bezala, beheranzko hurrenkeran ageri dira osagaiak, gehien duenetik gutxien duenera, alegia. Badira lehen osagai gisa kakaoa ageri dutenak (horiek izango dira, berez, naturalenak), eta badira, aldiz, zerrendako lehen osagaia azukrea dutenak. Txokolate batzuek, berriz, fruktosa izaten dute azukrearen orde- dez, nahiz eta kaloriatan ez dagoen alderik bat izan edo bestea. Aukerarik osasungarrienak, beraz, lehen osagaia kakao duten txokolateak dira, eta ez azukrea edo fruktosa.

└ **Hestebeteak eta hotz egosiak (fianbreak).** Osagaiei begiratu bat emanda jakin liteke zer markak daukaten haragi gehiago eta gantz eta gehigarri gutxiago. Dena dela, gerta liteke osagaien zerrenda arretaz irakurri eta kontsumitzailea harrিতa geratzea, zenbait produktuk (mortadelak, choppedak, saltxitxak) osagai berberak dituzte eta. Osagai horiek eransteko hurrenkerak eta gehigarri kopuruak bereizten ditu elkarrengandik.

└ **Txerri gibelarekin egindako pateak.** Zenbait markatan eta zenbait pate motatan, urdaia izaten da osagai nagusia, eta ez gibela, uste izatekoa litzatekeen bezala. Gibelak ugari izaten du kolesterola, baina gantzik ez ia, eta urdaiak, aldiz, kolesterola ez ezik, gantz saturatua ere asko dauka. Urdai gehiago duten pateak kaskarragoak dira elikaduraren ikuspegitik, kaloria eta gantz gehiago ematen dituztelako, nahiz eta pate guztiak diren oso noizbehinka jatekoak eta eguneroko dietatik kanpo utz daitezkeenak.

www.consumer.es



NEURRIAN JAN

Berez, aipatu ditugun elikagai horiek ematen dituzten azukreak, gantzak eta gatzak ez dira kezkatzeko modukoak, baldin eta neurrian jaten badira. Aldiz, menuetan maiz samar agertzen badira eta oinarritzkoagoak diren beste jaki batzuk ordezkatzeko badituzte –naturalagotzat jo litezkeenak, gutxiago prozesatuta daudenak eta osasungarriagoak direnak–, orduan arazoak sor ditzakete.

Baina zer da neurrian jatea? Zenbat da neurriko zatia? Zenbait egilek argitu izan dute beren lan zientifikoetan nola zehaztu kopuru horiek "etxeko neurriak" erabilita. Lan horien artean, *Lista de intercambios de alimentos españoles* aipa liteke, Giuseppe Rusolillo eta Iva Marques nutrizionistek egina. Bolumena eta pisua aintzat hartuta ematen dute elikagaien berri, eta talde bereko zein elikagairekin truka daitezkeen esaten dute, kopuru bertsuetan ematen dituztenez gero energia eta

makromantenugaiak (proteinak, gantza eta karbohidratoak). Argazki-album bat ere eskaintzen du, non 500 irudi ageri diren hainbat elikagairenak, hainbat neurritan zatituta eta hainbat kopurutan aurkeztuta. Lan horrek balio du, gainera, ulertzeko kontsumo-errazio "osasungarria" beti ez dela zenbait elikagaitatik ale bat jatea ("errazio bateko" frutak, barazkiak edo arrainak esaten zaienak).

HONA HEMEN ADIBIDE BATZUK:

- Moldeko ogia: xerra bat, 30 g.
- Marmelada: postreko koilara betea, 15 g.
- Jogurta: bi ontzi 125 gramokoak.
- Txokolatea: ontza bat, 20 g.
- Hestebeteak eta hotz-egosiak, 40-50 g.
- Pateak, 50 g (zati txiki bat).

