



## elikadura kezkak

CONSUMER EROSKIKO ADITUEN ERANTZUNAK

**Gustatuko litzaidake jakitea zer-nolako nutrizio-ezaugarriak dituzten, onak eta txarrak, kontserban datozen lekaleek eta berdurek. Ero-sotasunagatik eta denboraz larri ibiltzen naizelako erabiltzen ditut.**



Kontserbarik egokienak sinpleenak dira, ura eta gatzak baino ez dutenak, baina horiek ere ez dira egunero jateko. Gisa horretako kontserbek ahal bezainbat errespetatzen dute elikagai horien jatorrizko energia-balioa eta nutrizio-kalitatea. Gatzak kontserbatzaile gisa erabiltzen dute, eta hori kontuan hartu behar da, batez ere sodioa kontrolatzeko dieta egiten ari bagara (kontserbak dakarren likidoa kendu eta ur pixka batekin garbitzea komeni da). Legeak arautu egiten du zer-nolako materialak erabil daitezkeen elikagaiak sartzeko,

eta guztietan seguruen eta geldoena beira da. Latak biltzeko, berriz, A bisfenola erabiltzen da; produktu kimiko bat da, eta EFSA Elikadura arloko Segurtasunaren Europako Agintaritzak berak ere zalantzak ditu segurua ote den edo ez. Hain zuzen ere, 2011. urtean galarazi egin zuten biberoiak egiteko erabiltzea, osasunari kalte egiten diolakoan. Plastikogarden eta zurrun hori, batez ere, elikagaietako ontziak egiteko erabiltzen da (edarien botilak, adibidez), baita ontziteriako osagaiak ere (platerak, katiluak...).

**Nahiko modu osasungarrian jaten dut astez, baina asteburuetan pizzak eta hanburgerrak ere hartzen ditut batzuetan. Gehienean asko zaintzen dut elikadura eta ariketa ere egiten dut. laz, odol-analisia egin eta kolesterol gehitxo agertu zitzaidan. Urte honetan guztian are gehiago zaindu dut dieta, baina analisiak egin eta lehen baino kolesterol gehiago ageri zait. Ez dakit zer-nolako elikagaiak jan ditzakedan.**



Dieta funtsezkoa da bihotz-hodietako nahas-mendu batzuei aurre hartzeko, kolesterol eta/edo triglizerido maila handi eta jarraituekin zerikusia dutenei hain zuzen.

Gaixotasuna dietaren bidez kontrolatzeko terapiak (dietoterapia esaten zaie) erakutsi dute honako elikagai hauek egunero edo maiz samar hartzea komeni dela kolesterol handia kontrolatzeko:

**Oliba-olio birjina estra.** Ama legamiarekin egindako ogi naturalari oliba-olio birjina eman eta hura jatea aukera ona da eguna modu osasungarrian hasteko.

**Aguakatea.** Olioak bezala, ugari ematen ditu gantz monosaturatugabeak (ez, hala ere, olioak adina).

**Intxaur sorta bat egunero.**

**Laranja-zukua eta limoi-zukua:** herdoilaren aurkako gaiak ematen dituzte, eta eragotzi egiten dute arterietako lipidoak herdoil daitezten.

**Arrain urdin txikiak:** antxoak, sardinak, berdelak, txitxarroak... omega-3 gantz azidoak izaten dituzte, eta kardiobabesleak dira horiek. Arrain urdin handiagoekin txandaka daitezke (hegaluzea, hegalaburra, izokina...), arrain zuriekin eta haragi giharrekin.

**Oloa,** maluta eran gosaritan edo lodigarri gisa zopa eta berdura-kremekin.

**Lekaleak,** astean bitan, gutxienez, plater nagusi gisa.

Gauza jakina da ezaugarri genetikoek ere badutela eragina hiperkolesterolemia agertzeko garaian, baina kasurik gehien jatorrian elikadura dago.

### ELIKADURAREN OINARRIAK

#### Zetosia

Egoera metaboliko bati esaten zaio zetosia, non organismoak, karbohidratorik (glukosarik) izaten ez duenez energia-iturri gisa, gantzak erabiltzen dituen, eta, gero, digestioaren eta metabolismoaren ondoren, azetona eta beste gorputz zetonoiko batzuk sortzen ditu. Egoera horrek zenbait egunez irauten badu, gorputz zetonoikoak metatu egiten dira odolean, eta zetosia eragiten du, eta horrekin batera, gose falta agertzen da (goragalea ere bai zenbaitetan). Gaur egun, argaltzeko helburuz egiten diren dieten artean, asko hedatu dira proteinaz ongi hornituta baina karbohidratoz urri dabilzanak (arropa, pasta, zerealak, ogia, lekaleak... falta dituztenak). Argaltzeko modu hori ez da oso segurua eta arriskutsu samarra ere izan daiteke, non eta ez den medikuak kontrolatuta egiten, nahi gabeko ondorioak izaten ditu eta: zorabioak eta buruko mina, halitosia, usain handiko gernua, gosea galtzea, goragalea, goitika egitea, sabelaldeko oina-zea, mineralgabetzea, gihar-masa galtzea eta arritmiak ere bai.



### AHOTAN DABIL...

#### Egunean freskagarri azukretsu bat hartzeak %22raino handitu dezake diabetesa izateko arriskua

Halaxe adierazi du ikerketa batek, Ikerketa Biomedikuen Sareko Zentroak-Gizentasunaren eta Nutrizioaren Fisiopatologia (CIBERObn) erakundeak eginak.

Europa mailako ikerketa bat da, eta frogatu du elkarri zuzen lotuta daudela freskagarri azukretsuak kontsumitzea eta 2 motako diabetesa agertzea.

Dora Romaguera medikuak koordinatu duen ikerketa horretan aztertu dute zukuek, freskagarri azukretsuek eta freskagarri ezituek zer-nolako eragina duten zortzi estatutako 350.000 herritarrengan (Espainiako Estatukoak barne). Emaitzek baieztatu duteenez, egunean 336 mililitro edateak freskagarri azukretsuetatik %22raino areagotzen du 2 motako diabetesa pairatzeko arriskua. "Norbaitek uste badu egunean basokada bat edo lata bat gutxi dela, oso oker dago; oso noizbehinka hartzekoak dira", adierazi du CIBERObn erakundearen ikerketak.

Nahiz eta hau izan den Europan egin den lehenbiziko ikerketa handia, Ameriketako Estatu Batuetan egin izan dira antzeko beste batzuk, eta horietan ere datu berdintsuak ageri dira: egunean edaten den edari azukretsu bakoitzak %25 areagotzen du 2 motako diabetesa izateko arriskua.

### HILABETE HONETAKO AHOLKUAK

#### Iodo ugari duten elikagaiak haurdunaldian

Espainian berriki egin dituzten zenbait ikerketak frogatu dute haurdun dauden emakume askok komeni baino iodo gutxiago hartzen dutela. Haurdunaldiak areagotu egiten ditu tiroideko hormonen beharrik, eta iodo kantitate egokiak hartu behar izaten dira. Haurdun dauden emakumeen %11k soilik hartzen dute egunean 250 mikrogramo (µg) iodo baino gehiago, eta %24k, berriz, egunean 100 mikrogramo baino gutxiago hartzen dituzte (Asturiasko Ospitale Unibertsitario Nagusiak egindako azterketa bateko datuak dira). Tiroideko hormonek eragina dute haurraren hazkuntzean eta haren garunaren bilakaeran, bai haurdunaldian bertan eta bai sortu ondorengo lehen urteetan ere, eta iodoa ezinbestekoa da tiroideko hormonek egoki funtziona dezaten. Bizitzako aldi horretan iodo gehiago hartzea, beraz, funtsezkoa da haurrak ez dezan eduki atzerapen fisiko eta intelektualik. Hori horrela dela jakinda, haurdunaldian iodo osagarria hartzeko gomendatzen du komunitate zientifikoak, eta edoskitze aldia bukatu bitartean jarraitzea hartzen. Gainera, gatz iododuna hartzea komeni izaten da, eta eguneroko dietan ere iodo ugari duten elikagaiak sartzeko.

- **Itsasoko arrainak:** arrain txikiak dira onenak: antxoak, sardinak, berdelak, txitxarroa...
- **Begetalak:** era guztietakoak hartzea komeni da. Landatuta egon diren lurrek eta ureztatze erabili den urak daukaten iodo kopuruaren arabera izaten da begetalek dutena. Begetalak gatzozpintzean gatz iododuna erabiltzea modu egokia da oligoelementu horren dosi osagarria hartzeko.
- **Algak,** lagungarri gisa. Aski da pixkatxo bat eranstea (2-8 gramo) gisatuei, erregosiei... itsasoko landare horiek ugari izaten dituzte eta mantenua. Hona hemen proposamen batzuk: lekaleak, kombu algekin gisatuta; alga gozoekin egindako entsaladak; berduren eta hiziki algen erregosia...

#### Sasoiko tomatea, neurrian

Uda da tomatea jateko berezko garaia. Barazki horrek mantenua ugari izaten ditu larruzala babestu eta elikatzeke, eta, hain zuzen, udan dezente zigortzen dugu eguzkiarekin eta uraren kloroarekin. Tomateak herdoilaren aurkako substantzia onak biltzen ditu, A, E eta C bitamina eta karotenoak (likopenoa nabarmetzen da azken horietan, pigmentu horrek ematen dio eta kolore gorri bizi). Kaloria gutxi izaten du, 20 inguru 100 gramo bakoitzeko, eta errezeta bikain askoak egiteko aukera ematen du, otorduen sarrerako gisa prestatzeko, adibidez:

- Tomate eta azenario zuka
- Tomate entsalada, olioaz eta tipulinez prestatutako antxoekin
- Tomate zukuz egindako edari izoztua
- Tomatea, almendra xehatuz hautsezatu eta labean eginda

Tomateak zer-nolako osaera duen ikusita, artikulazioetako mina izaten duten pertsonen ez zaie komeni egunero edo maiz-maiz jatea. Barazki hori ugari samar janda, edo familia bereko beste batzuk (piperra, patata eta berjenena), areagotu egin litezke hezurretako eta artikulazioetako min batzuk: gihar-espasmoak, ahuldadea, oina-zea eta zurruntasuna...



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](http://www.consumer.es/elikadura).