

Gantzak: kalitateak gehiago axola du kantitateak baino

Egunero jaten diren elikagaiak hautatzeko orduan, funtsezkoa da jakitea zer-nolako gantzak ematen dituzten

Gantzak oso garrantzitsuak dira gure organismoa ongi ibil dadin, baina horrek ez du esan nahi edozerk balio duela. Gantzak hartzea bezain garrantzitsua da oreka bilatzea gantz kantitate egokiaren eta gantz horren nutrizio-izae-raren artean (jakina, ahalik eta onena izatea komeni da). Gantzak eta lipidoak berebizikoak dira organismoarentzat eta gure osasunarentzat, besteak beste energia lortzeko modua ematen digutela, gorputzeko tenperatura isolatu eta erregulatu egiten dutelako, organoak babestu, zelulen ehunak sortu, hormonak eta proteina garraiatzaileak ere bai... Horretaz gain, bitaminak (A, E, D, K) garraiatzen ditu eta gantz azido esentziazal hornitzen gaitu. Elikagai, berriz, zaporea, testura eta trinkotasuna ematen diete gantzak. Behar baino gantz gutxiago hartzeak, adibidez, E bitamina eta gantz azido esentziazal falta izatea ekar dezake, eta horrek kalte egingo lioke HDL edo kolesterol onari.

Gure gorputza gantzez hornitzeko, dena den, ez du balio edozein dietak. Gosaritan gurina edo hamaiketako gisa gazta ondua jatea egunero, askaritan opilak, bizkotxoak edo magdalenak eta plater nagusiak ontzeko gazta edo esne-gaina erabiltzea, adibidez, ez da batere egokia. Adibide gisa jarri dugun dieta horretan, gantz saturatuak ageri dira erruz eta trans gantzak ere ugari (azken horiek kaltegarriak dira osasunarentzat, eta, bereziki, bihotzarentzat). Gisa horretan elikatzeak areagotu egiten du displipemiak izateko arriskua (hiperkolesterolemia eta/edo hipertrigliceridemia), eta horrek infartuak eta iktusak ekarri ohi ditu berekin. Hori dela eta, egunero jaten diren elikagaiak hautatzeko orduan, funtsezkoa da jakitea nolako gantzak ematen dituzten.

Gantzen etiketa nutrizionala

Adituek diotenez, pertsona helduetan, egunero hartzen diren kaloria guztien %25-35 izan behar lukete gantzen bidezkoak. Dieta bidez Hartzen denari buruzko Inkesta Nazionalak emandako datuen arabera, ordea, Estatuko herritarrek gantz gehiegi hartzen dute: kaloria guztien %42 (AESAN Elikadura arloko Segurtasunaren eta Nutrizioaren Espainiako Agentziak egina da azterketa hori). Eta gantz saturatuak eta kolesterola ere komeni baino gehiago barneratzen dituzte. Dieta hipokaloriko batean (2.000-2.200 kcal egunean), 125 eta 192 gramo artean dabil guztira hartu behar litzatekeen gantz kopuru gomendatua; egia esan, dezenteke tartea dago bi zifra horien artean, eta norberaren adinak, jarduera fisikoak, osasunak eta abarrek esango dute nondik ibili behar den gertuago. Kalkulu hori egitean, kontuan hartu behar da elikagai batzuk oso

gantzatsua direla berez: olioak (%99,9), gurina eta margarina (%80), esne-gaina (%20-35), hestebeteak eta urdaitegikoak (%25-60), gazta onduak (%40) eta fruitu lehorrak (%50-65). Horietako bakoitza zenbateko maiztasunez jatea komeni den jakiteko, gantz azidoei erreparatu behar zaie; alegia, saturatuak edo saturatugabeak diren.

Gantz azido saturatuak (ez daitezela izan hartzen dugun energia guztiaren %10 baino gehiago). Kolesterol txarraren edo cLDLren kontzentrazioari gehien eragiten dion faktore dietetikoa dira. Gantza haue-tatik datorren energiaren %1 gantz azido monosaturatugabeen (GAMG) bidez hartuko bagenu, 1,6 mg/dl-ko murriztuko litzateke cLDLa; eta n-6 gantz azido polisaturatugaeetik (GAPG) hartuz gero, berriz, 2,0 mg/dl-ko murriztuko litzateke.

Elikagai hauek eransten diote dietari gantz azido saturatu gehien: gurina, hestebeteak eta haragiaren eratorriak (hirugiharra, txistorra, foie grasa...) eta gaztak (onduak eta ogian ematekoak). Gozogintzako produktu eta opil industrial askok ez dute zehazten zer jatorri duten horietan erabili dituzten landare-olioek, eta horrek pentsarazten du koko- edo palmondo-olioa izango direla, gantz saturatu asko ematen dutenak biak ere.

Proposamenak: gurinaren orde-z, erabili oliba-olio birjina estra, edo intxaurrak edo fruitu lehorren krema; pureak ontzeko, erabili haziak (ekilorea, sesamoa, lihoa), eta ez esne-gaina edo gaztatxoak; ogitar-tekoak atunarekin edo sardinarekin egin, hestebeteekin beharrez; etxean egin gozoak, oliba-olioa edo ekilore-olioa erabilia.

Jatorri industrialaren gantz parzialki hidrogenatuak. Dietako trans gantz gehienak era horretakoak dira. Ikuspegi kuantitatiboa aintzat hartuta, aurrekoek adina ugaritzen dute cLDLa, baina haiek baino kalte gehiago egiten dute, kolesterol ona murriztu egiten dutelako. Produktu asko egiteko erabiltzen dituzte: opilak, gozoak, pizza eta gisako jaki prestatuak, krocketak, izozkiak, eta abar. Margarina batzuek, oraindik ere, trans gantzak dituzte (landare-olioak hidrogenatu egiten dituzte gantz solido bihurtzeko, eta prozesu horretan sortzen dira).

Proposamenak: "Olio eta/edo gantz parzialki hidrogenatuak" dituzten produktuak baztertu.

Gantz azido monosaturatugabeak. Gantz monosaturatugabe ugari dieta batek nabarmen hobetzen du insulinarekiko sentiberatasuna, eta, gainera, murriztu egiten ditu triglice-ridoek kontzentrazioak.

Proposamenak: oliba-olio birjina estra erabili txigorkiak, entsaladak eta berdurak ontzeko.

Gantz azido saturatugabeak (omega-3 eta omega-6). Arrain urdina eta landare-jatorriko omega-3 gantz azidoak janda (azido alfa-linoleikoa, intxaurrek eta liho-olioak ugari dutena), murriztu egin liteke bihotz-hodietako gaitzen ondoriozko heriotza arriskua eta iktusa izatekoa.

Proposamenak: astean arrain urdin gehiago jatea, ahal dela txikiak (antxoak, sardinak, berde-la...); egunean 4-6 intxaur jatea.

www.consumer.es



TXOKOLATE PIXKA BAT NAHI NUKE. JAN AL DEZAKET?

Txokolate puruaren gantza kakao-gantzetik dator. Gantz saturatua da, baina ugari ematen ditu azido estearikoak, eta beste gantz azido saturatuek ez bezala (laurikoa, miristikoa eta palmitikoa), ez du kolesterola areagotzen. Txokolatea jan nahi denean, kakao-portzentaje handikoak hautatzea komeni da, esnerik eta esnearen eratorririk ez dutenak (esne-gaina, gurina), ez eta kakaoarenaz besteko gantz ere. Kakao-portzentajea %70ekoa duen txokolate batek gozo-puntu ona izaten du; hortik beherakoei azukrea erantsen diete, eta asko apaltzen da produktuaren kalitatea.

