

# Zer arrisku gordetzen ditu mahaiak?

Elikagaiak inoiz baino seguruagoak dira, baina substantzia batzuk arriskutsuak izan daitezke, eta komeni da horiei aurre hartzen jakitea



**P**later batzuek beldurra ematen dute, baina toxikologiako ikas-tarorik egin beharrik ere ez dago mahaietan lasai eseri eta kezkarik gabe jateko. Elikagaiak inoiz baino seguruagoak dira egun, eta sekula baino kontrolatuagoak daude. Edonola ere, komeni da jakitea zer-nolako arriskuak egon litezkeen elikagai batzuetan *gordeta* eta zer arau hartu behar diren kontuan arrisku horiei aurre hartzeko.

## Pataten zati berdea

Patataren zati berdeak *solanina* izeneko substantzia bat izaten du (kimuak dituzten patatetan ere agertzen da), eta dosi handietan hartuz gero kalte egin diezaiokete gizakion nerbio sistemari (sintomarik ohikoenak bestondoarenak bezalakoak izaten dira). 2007. urtean, Kontsumoaren, Elikadura arloko Segurtasunaren eta Nutrizioaren Espainiako Agentziaren Batzorde Zientifikoak adierazi zuen *solanina* toxikoa dela kantitate handietan hartuz gero.



Gaur egun oso gutxitan gertatzen da *solanina* gizakiongan inolako sintomarik eragitea. Halakoak gertatzen direnean, patata landatzeko eta biltegitratzeko orduan oker jokatzeagatik izaten da (debehatuta dauden prozedurak erabiltzeagatik). Gaur egungo sistemek bermatu egiten dute kontsumitzaileek ez dutela inolako arazorik izango substantzia horrekin. Patata zurituta (batez ere zati berdeak), desagertu egiten da substantzia horren zatirik handiena. Hozkailutik kanpo eta leku ilun batean gordetzeak murriztu egiten du *solanina* agertzeko arriskua.

## Arriskutsua al da elikagai erreak jatea?

Zenbait elikagai tenperatura handietan egiten direnean (batez ere landare jatorrikoak), *akrilamida* izeneko konposatu bat sortzen da batzuetan. Ugari samar agertzen da zerealeetan, kafean, galleta gazietan eta ogian, besteak beste. Ohikoagoa izaten da almidoia duten elikagaietan, eta, aldiz, ez da sortzen edo kopuru txikiagoetan agertzen da esnekietan, haragi produktuetan eta arrainetan.

2005. urtean, Elikadura arloko Segurtasunaren Europako Agentziak (FESA) ohartarazi zuen arriskutsua dela *akrilamida* dosi handi-handietan hartzea, eragin karkinogenikoak ekar ditzakeela eta. Orduetik gaurdaino, komunitate zientifikoak ikerketa ugari egin ditu horren inguruan. Edonola ere, *akrilamida* gutxiago hartzeko, saihestu egin behar dira sutan denbora asko ematen duten jakiak eta tenperatura handiekin prestatzen direnak.

└ Patatak ez ditugu hozkailuan gorde behar, sutan prestatzean ugaritu



egin liteke-eta *akrilamida* kantitate. Hozkailutik kanpo edukitzea komeni da, eta leku ilun eta fresko batean (armairu edo arasa batean).

└ Patata izoztuak frijitzean, ekoizleak esaten duen denboran eta tenperaturan egin behar dira, eta saihestu egin behar da gehiegi egitea, oso kurruskatsuak gelditzea eta, batez ere, erretzea. Kolore horia eduki behar dute (gorritzen hasia), eta ez marroi iluna (azken horiek *akrilamida* gehiago izaten dute).

└ Ogia txigortzen dugunean, hobe da kolore argi samarra har dezan, eta ez iluna. Zati oso ilunak ez jatea da onena.



## Olioak frijitzean sortzen diren toxikoak

Prozesu industrial askotan, olio beroak erabiltzen dituzte elikagaiak frijitzeko (etxean ere gertatzen da hori batzuetan). Frijituta, zapora hobea hartzen dute elikagaiak, baina olioak hondatu egiten da eta gizakiontzat kaltegarriak diren substantziak ere sor daitezke. Hori dela eta, herrialde askotan neurriak hartu dituzte edo lege-mugak ezarri dituzte substantzia horiek sor ez daitezen. Substantziarik

kaltegarrienak bentzenoaren eratorriak dira (hidrokarburo lurrin-emaitzak) eta aldehidoak ere bai. Gauza jakina da luzera begira gibelari kalte egin diezaioketela, eta zenbait ikerketak diotenez, beste gaixotasun batzuekin ere izan dezakete zerikusia: minbizia, Alzheimerra eta Parkinsona.

Alderdi horri buruzko ikerketarik berrienak Euskal Herriko Unibertsitateko Farmazia eta Elikagaien Teknologia Saileko ikertzaileek egin dituzte. Zenbait teknika erabili zituzten (gasen kromatografia/masaren espektrometria eta erresonantzia magnetikoak), eta emaitzetan agerienez, oliba olioak gutxiago sortzen ditu konposatu kaltegarri horiek beste olio batzuen aldean (ekilore olioak, liho olioak...), eta, gainera, denbora gehiago behar izaten da sortzeko.

Baina zenbat, zehazki? Alegia, zenbaitetan erabil daitezke olio bera jakiak frijitzeko? Ez du erantzun errazik galdera horrek, alderdi bat baino gehiago hartu behar baita kontuan: zer-nolako elikagaiak frijitu izan diren, zenbat denbora egin duten frijitzen, olioak kea bota duen edo ez... Oro har, olioak hobeki irauten du frijigailuan erabiliz gero, baina hori jakitea baino garrantzitsuagoa da olioak aldatzeko garaia heldu dela jakitea. Honako *arrasto* hauek adieraziko digute hori:

- └ Kea botatzea.
- └ Kolore gorrixka hartzea.
- └ Apar moduko bat egitea eta, kenduta ere, berriz agertzea.
- └ Usain arraroa izatea.

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