



URA: elikagaien bihotza

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo*

Aurreko ataletan jadanik aztertu dugunez, gure gorputzak energi beharrak asetzeko janariaz hornitze-ko eskatzen digu. Hainbat osagai behar du gorputzak eta horiek janarian aurkituko ditu neurri desberdinetan. Izan ere, elikagaien osaketa nahikoa aldakorra da eta elementu bakoitzak funtzio jakin bat izango du. Horrela, elikagai energetikoak —karbohidratoak, gantzak eta proteinak dituztenak— eta ez kalorikoak baina gorputzean gertatzen diren erreakzio kimikoak normaltasunez burutzea errazten duten bitaminak eta gantz mineralak dituztenak—. Osagaien banaketa edozein delarik, elikagai guzti-guztietan ura dago nagusi. Zenbait ikertzaileen iritziz, ura ezin daiteke elikagaien osagaitzat hartu, baina gure bizitzan duen garrantzia ez du inork zalantzan jartzen. Giza gorputzaren % 50-60 ura da eta jaioberrien kasuan, proportzioa handiagoa da, % 70-75 ingurukoa. Urik gabe, hortaz, bizitzarik ez dago. Ura funtzio askoren eragile nagusia da: zeluletako egituraren ematen diren funtzioak laguntzen ditu; odolean, izerdian, linfan edota gernuan dauden elementuak garraiatzen ditu; gorputzeko tenperaturaren mantenimenduaz arduratzen da; funtzio lubrifika-

tzailea du pleurako mintzen artean eta hesteen mugikortasunean eta, azkenik, listuaren osaketan ere hartzen du parte. Zenbat ur behar dugu guk funtzio horiek guztiak behar bezala betetzeko? Lege orokorrik ematerik ez dago, noski; gure ur-beharrak kalkulatzekoan, kontutan hartu behar dugu kanporatzen dugun ur-kantitatea eta hori, noski, faktore askoren menpe dago (gogoratu, bada, gernuaren, izerdiaren edota arnasketaren bidez kanporatzen dela ura). Kalkulu hori eginda, kilokaloria bakoitzeko mililitro bana kontsumitu behar dugu gorputzak behar bezala funtziona dezan (beraz, 2.400 kcal. behar badituzu, 2.400 ml. ur edan beharko duzu). Horrenbeste? Lasai, izan ere, ur-kontsumoa ez dagokio edaten dugun urari soilik; elikagaien ur-edukia ere hartu behar da kontutan kontsumoa orekatzeko. Esate baterako, barazkien ur-edukia oso handia da, % 95-90 ingurukoa, baina zerealetan % 5-10 ingurukoa baino ez da ura. Nolanahi ere, eta aldi aldi gora-beherak ahaztu gabe, litro eta erdi ur edan beharko genuke egunero.

* Dietetikan diplomatuak.

LABURRAK

✓ Minbizia eta elikagaiak

Jaten dugunak ere, erlazio zuzena du minbiziarekin. Ondorio horretara iritsi dena elikatzeko ohiturak aztertzen diharduen ikertzaile-talde bat da eta jadanik, ikerketa horien lehen emaitzak eman dira ezagutzera. Besteak beste, animalia koipeak neurririk gabe kontsumitzeak maskuriko, bularreko eta prostatak minbizia sortzea eragin omen dezake. Etorkizunean ikerketa-lerro garrantzitsua izango da nutrizioaren eta minbiziaren arteko zubiak aurkitzea; izan ere, minbiziaren sorrera eragin dezaketen elikagaiak hobeto ezagutuko diren neurri berean, minbizia eragotzi dezaketen elikagaiak ere ezagunagoak izango dira.

✓ Bizitzaren gatz eta piperra

Gatza gure dietaren osagaietako bat denik ezin uka daiteke. Gatz xehe ala gatz larria, aukeran ditugu edozein otordu prestatzeko orduan. Bain kontuz! Gatzak izan ere, kaltzioa kanporatzea eragiten du eta beraz, kaltzio-gabezia sor daiteke oharkabean. Arreta berezia jarri beharko dute kontu horretan menopausia duten edo igaro berri duten emakumeek; jakina denez, osteoporosiak kaltzioarekin du zerikusi zuzena eta beraz, gatzak ez dio batere mesederik egingo.