



## Karbono, hidrogeno eta oxigenoz osatutako energi lehengaiak:

# karbohidratoak

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo\*

**A**urrekoan ura elikagaien bihotza dela esaten bagenuen, oraingoan karbohidratoak, Naturan ugarien dauden osagaiak izateaz gain, gorputzaren energi iturri oparoenak direla esan behar dugu. Hauek karbono, hidrogeno eta oxigeno atomoaz egituratuta egon arren, bakoitzeko kantitatea eta lotura-mota medio, karbohidrato ezberdinak sortzen dira.

Elikagaiaren ikuspegitik sailkatze-ko bi multzo egingo ditugu: erabilgarriak, hau da, gure gorputzak energia ateratzeko erabil ditzakeenak batetik eta ez-erabilgarriak, bestetik. Azken hauen egitura dela eta gorputzak ezin du beraiengandik energiarik atera eta ondorioz, gorputza garbitzeko baino ez ditu erabiltzen. Hauetaz hurrengoan hitz egingo dugu.

Erabilgarrien artean beste bi azpitalde bereiztu behar dira: oinarritzkoak, hizkuntz arruntan azukre izenez ezagutzen direnak eta karbohidrato konplexuak.

Oinarritzkoak glukosa, fruktosa, galaktosa, sakarosa (azukre arrunta) eta abar dira. Hauen ezaugarri orokorrak berdinak dira: gozoak, uretan disolbaga-

rriak eta hesteetan erraz xurgatzeko modukoak.

Gorputzak elikagaietatik eskuratzeko dituen bezalaxe aprobetxatzen ditu, ia eraldaketarik gabe. Ondorioz, odoleko glukosa-maila (gluzemia) jan orduko igotzen da. Elikagai gozoak (gailetak, marmelada, irasagar-gozokia, txokolatea, gozokiak,...) eta frutak dira aberatsak karbohidrato-mota honetan.

Konplexuak berriz, oinarritzkoen katea luzez eratzen diren arren, ez dira gozoak eta liseriketan entzimek apurtu egin behar dituzte xurgatu ahal izateko. Xurgaketa askoz geldoagoa izaten da eta ondorioz, gluzemia pixkanaka igotzen da. Patata, arroza, lekaleak, zerealak, ogia eta pasta dira iturri nagusiak.

Azkenik esan, dieta orekatua egin nahi baduzu bederen, egunean behar duzun energiaren % 50-60a karbohidratoetatik lortu behar duzula, baina ondoko proportziorik: % 10 oinarritzkoetatik eta gainerakoa, % 40-50a, konplexuetatik.

\* Dietetikan diplomatuak

## LABURRAK

### ✓ Desorekak elikaduran: anorexia eta bulimia

Egungo gizarteak inposatzen dituen estetika-ereduek benetako buruhaustek eragiten dizkiete neska-mutil gazteei. Neurri zorrotz horietan sartu nahiak gaixotasun ugari sortzen du. Euskal Autonomi Elkartearen esaterako, 700-800 anorexi kasu ezagutzen dira 14-18 urte bitarteko nesken artean. Arazoaren hedapen itzelak sortu duen kezka eraginda, gaixotasunari aurrea hartzeko kanpainak bideratzen hasiak dira herrialde garatuetako zenbait lurraldetako ikastetxeetan, gurean barne.

### ✓ E bitamina, arteriosklerosiaren babesle

Erresuma Batuetan egin den ikerketa batek azaldu duenez, E bitamina ugari hartzeak dentsitate gutxiko lipoproteinak oxidatzea dakar eta ondorioz, arteriek jasaten duten arteriosklerosia gutxiagotu egiten du. Dena dela, frogatu denez, ez du eraginik bihotzeko beste gaixotasun larriagoetan.