

Gantzen kontsumoa kontrolatu

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo*

Aurreko zenbakian, Jabier Agirre lankideak jan-neurri egokiari buruz berba egin zigun. Arrazoi oso du Jabierrek dietak gure zaletasunekin zerikusi handia duela azpimarratzen duenean. Nolanahi ere, badira erabat onarturik dauden kontzeptu edo ohitura batzuk; esate baterako, gantzen kontsumoa kontrolatu beharraz ez du inortxok zalantzarik egiten. Zergatik ote? 40. orrialdeko artikuluan azaldu ditugu jadanik gantzen propietate nagusiak; gatozen orain, aholku batzuk ematera.

Orain 10-20 urte gantz-kontsumoa asko igo zen, % 45-50era iristeraino; hau da, hartzen zen energiaren erdia koipetik eratorria zen. Horren ondorioz, bihotzeko eta odol-zirkulazioko gaixotasunak oso ugariak dira gaur egungo helduen artean eta ia zalantzarik gabe esan dezakegu haurtzaroan elikadura-ohitura okerrak eduki izanaren ondorioa dela hori.


Gaur egun ia edonon ematen zaizkigun gomendioen arabera, koipeak egunean zehar hartutako energiaren % 25-30 besterik ez du izan behar. Hori, noski, kontuan hartu beharreko neurri egokia da, baina denok dakigunez, hainbat giza taldek erraz gaintzen dute kopuru hori; haurrak, adibidez, hestekiak, opilak edota gozoak neurririk gabe kontsumitzen dituztenez, etengabe egiten diote eraso osasunari.

Behin eta berriro entzun duzu, irakurle, ondoren esan behar dizuguna,

baina ez gara esateaz nekatuko: lipido-kontsumoa gutxiagotu eta aurretaz kolesterola, bihotzeko gaixotasunak, minbizi-motak eta beste zenbait gaixotasun saihesteko bidea egin ahal izango duzu.

Koipearen artikuluan (40. orrialdea) esan dugunez, osasunerako kaltegarrien diren koipeak animalia-jatorrikoak (arraina izan ezik) dira; hori horrela, astean haragia hiru aldiz eta arrautzak ere gehienez hirutan hartzea gomendatzen da; arraina, berriz, lau bider ere kontsumi dezakezu. Hesteki eta barrunbeak (gibela, muiak...) ez daitezela ohizko bihurtu, baina kontuan izan haurrek astean bitan edo hirutan otartekoetan jan dezaketela.

Esnekiak ez baztertu, kaltzio-beharrak betetzeko ezinbestekoak baitira. Aurreko guztiaz gain, kruasan, opil, pasta, pastel eta antzekoek ez lukete tokirik izan beharko dieta osasuntsuan; erabat ez baztertzearren, okasio bereziren baterako soilik utzi.

Olioari neurria hartu; 3 goilarakada otordu guztien artean banaturik nahikoa da pertsona eta eguneko. Eta ez ahaztu olio gordina errea baino hobea dela. Azkenik, gurina, margarina eta antzekoak energia asko behar den egoera fisiologiko (hurdunaldia, edoskitzea...) edo fisikotarako ez bada, ez erabili. 

* Dietetikan diplomatuak

LABURRAK

✓ **Eskimalak: ez bihotzeko gaixotasunik, ezta diabetesa ere**

Gure artean hain ohizkoak diren patologia horiek ez dira ia-ia eskimalen artean ematen. Itxura guztien arabera, giza talde honen dietan oinarri-oinarrikoak diren itsasoko produktuek zerikusi handia dute gaixotasun horien agerpen-maila txikiarekin. Izan ere koipe poliasegabeta oso aberatsak dira arrainak eta, dakigunez, horiek kolesterol-maila jaisten laguntzen dute. Hipotesi horren aldekoa da, besteak beste, ondorengo datua: eskimalek eguneko 14 g koipe asegabe hartzen dituzte eta EEBBetako herritarrek 0,2 g besterik ez.

✓ **Dietako koipeak eta begiko gaitzen arteko erlazioa**

Iaz EEBBetako Madisonen egindako inkesta batek erakutsi digunez, gure dietan koipe aseak eta kolesterola gehiegi izateak, bihotzeko eta zirkulazio-aparatuko gaixotasunak ezezik, ikusmen-arazoak ere sorrazten ditu. Zehatzago esanda, koipeen kontsumoak makulopatia izeneko gaixotasuna agertzea eragin dezakeela ikusi da. 45 eta 84 urte bitarteko pertsonen artean egin zen aipatu azterketa eta datuek garbi erakutsi zutenez, koipeek eta kolesterolak makulopatia jasateko arriskua % 60-80 handiagotzen dute.