



PROTEINAK: gure etxeko adreiluak

Arantza Lorenzo eta Ane Miren Uranga*

Aurreko alean koipeak izan ziren gure hizpide. Oraingoan, berriz, proteinen txanda da. Dakigunez, proteinak ezinbestekoak dira osasuntsu mantentzeko. Baina ba al dakizu zein funtzio betetzen duten? Eta zeintzuk diren proteina-iturriak? Iturri guztiek berdin balio al dute? Ondorengo orrietan topatuko dituzu erantzunak, irakurle!

Gorputzeko zelulen oinarritzko egituraren parte hartzen duten proteinak, karbono, hidrogeno eta oxigenoz gain, nitrogenoz ere osatuta daude. Bestalde, proteina batzuek sufrea, fosforoa, iodoa, burdina eta beste mineral batzuk ere izan ditzakete.

Nutriente hauek ezinbestekoak dira bizitzeko eta bizitzeko garai jakin batzuetan proteina-premia areagotu egiten da; hazte-garaian, adibidez, gure gorputzarentzat proteinak etxe batentzat adreiluak direna baitira.

Proteina-molekulak oso handiak dira eta lotura peptidikoen bidez elkarturik dauden aminoazido izeneko molekula txikiez osatuta daude. Aminoazido-molekula bakoitza desberdina da, duen karbono-, hidrogeno-, oxigeno- eta nitrogeno-kopurua aldatu egiten baita, honen arabera, aminoazido desberdinak elkartzen direnean, proteina-mota asko bereiziz. Hogeita bi aminoazido desberdin eza gutzen dira, hauetatik hamalau gure gorputzean eratu daitezkeelarik. Bi abiapuntu egon daitezke: dietan hartzen ditugun beste aminoazidoak edo metabolismoaren ondorioz eratorritako beste osagaiak. Zortzi aminoazido, berriz, ez dira gure gorputzean eratzen. Elikaduraren bidez lortu behar ditugun oinarritzko zortzi aminoazidoak ondokoak dira: balina, lisina, treonina, leuzina, isoleuzina, triptofanoa, fenilalanina eta metionina. Haurtzaroan, hauez gain, histidina ere behar-beharrezkoa da. Funtsezko aminoazido horiek guztiak proteina batean aurkitzen badira, proteina hori osoa da; adibidez, arrautza, haragia, arraia eta esnean aurkitzen direnak. Aldiz, beste batzuk bakarrik aurkitzen badira, horiek proteina osagabeak dira.

Proteinen funtzioak

Proteinen funtziorik garrantzitsuena plastikoa da, hau da, gure



Gure gorputzak dituen proteina-beharrak egoera batzuetan areagotu egiten dira. Haurrek, adibidez, helduek baino proteina gehiago behar dituzte.

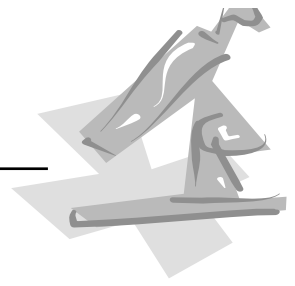
gorputzeko egiturak osatzea, hezurak, muskuluak, larruazala, ilea, eta abar. Adibidez, nahiz eta ile bat erortzea gauza zeharo arrunta izan, hori gertatzen den bakoitzean bere ordeko ilea sortzeko proteinak lanean hasten dira. Horregatik, bizitzako aro batzuetan proteina-kopuru handiagoak behar izaten dira, hazte-garaian gertatzen den legez.

Halaber, energi ekoizle ere izan daitezke egoera berezietan; ariketa gogorraren ondorioz karbohidrato- eta koipe-iturriak agortzen direnean, proteina gramo bakoitzeko 4 kilokaloria askatzen dira.

Beste funtzio batzuen artean, muskuluen uzkurduran ere parte hartzen dute.

Proteina-beharrak

Pertsona heldu batek 0,8 g/kg/eguneko behar du egunero galtzen dituen proteinak ordezkatzeko eta horrek egun osoan hartu behar den energiaren % 12-15 izan behar du. Behar hauek egoera jakin batzuetan areagotu egiten dira, adibidez, hazte-garaian beharrak 2 g/kg izatera iritsiz, haurdunaldian eta edoskitzaroan eguneko 15 g gehiago delarik. Egoera berezi batzuek proteina-kopuru zehatza eskatzen digute.



Proteina-iturriak

Animali jatorrizkoak proteina osoa eskaintzen dute.

Esnea eta esnekiak: orokorrean, esneak eta jogurtak % 3-5 proteina dute. Gaztaren kasuan, % 5 eta % 30 bitartekoa izan daiteke proteina-edukia, gazta freskoa edo ondua denaren arabera. Gazta zenbat eta freskoagoa den, ur-kopuru handiagoa eta proteina gehiago du eta nutriente gutxiago.



Haragia, arraia eta hegaztiak: animali jatorrizko gainerakoek bezala, proteina osoak dituzte, nahiz eta kopurua aldakorra izan



aberearen espezie, adina, elikatzeko erabili den janariaren eta abarren arabera; batez beste, % 20-25ekoa da.

Landare-jatorrizkoak

Fruta eta barazkiak: oso proteina gutxi dute, % 1-2 soilik eta, gainera, ez-osoak.



Lekaleak: oso aberatsak dira proteinetan (% 20-35), baina ezinbestekoa den metionina-aminoazidoa gutxi dute. Hala ere, zerealekin konbinatuz gero, lortzen den proteina-mota xerra batek duenaren parekoa da; adibidez, lentejak arrozarekin.



Zerealak: % 7-11 proteina dute eta hauek lisina-aminoazidoan urriak direnez, lehen esan bezala, lekaleekin nahastuz proteina osoak lortuko ditugu.



Fritu lehorrak: % 15-27 proteina dute; intxaurrek eta pipitek beharrezko diren aminoazidoen banaketa egokia dute.



Batzuetan kopuru handiagoa behar da, ebakuntzetan edota intentsitate desberdineko erreduretan, esaterako (3-4 g/kg/eguneko). Beste kasu batzuetan, aldiz, kopurua gutxitu egin behar dugu; esate baterako, giltzurrunetako gaixotasunetan (0,5-0,6 g/kg/eguneko).

Proteina gehiegi harteak eragindako gaixotasunak

Herrialde garatuetan ez da ohizkoa izaten pertsonetan proteina-urritasunik topatzea; izan ere, animali jatorrizko produktuen kontsumo altua dela eta, guztien proteina-beharrak oso beteak daude, gehiegikerietara iritsiz. Horren ondorioz, hainbat gaitzek erasotzen gaituzte eta sortzen diren hondakinak (urea, azido fenolikoa, etab.) behar bezala kanporatzen ez badira, odolean eta nerbio-sisteman kalteak sor ditzakete. Eritasun batzuk areagotu ere egin ditzakete, osteoporosia esaterako, kaltzioa kanporatzea errazten baitute. Aski ezaguna dugu gure lurraldean hezueria; hau ere, zenbait proteinaren metabolismoaren ondorioz sortzen den azido urikoa giltzaduretan itsasten denean sortzen den gaixotasun erreumatikoa da.

Beste osagaiak bezalaxe, proteinak ere neurritz hartu beharreko elikagaiak dira, gutxi edo asko harteak arazoak sor baititzaie.



* Dietetikan diplomatuak