

Gatz mineralak: gorputz-egituraren oinarri

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo*

Gorputzeko ehunen % 4 soilik badira ere, gure egituren ezinbesteko osagaiak dira. Batzuk ehun gogorretan (hezur, hartz, eta abarretan) eta besteak likido eta ehun bigunetan daude. Gatz mineralen kontzentrazio-aldaketak bizia jokoan jar dezake. Adibiderik argiena itsasoko arrainak dira, hauek ur gezatan jarriz gero berehala hiltzen baitira. Beraz, gatz mineralen oreka doiari eustea oso garrantzizkoa da bizia izan dadin.

Organismoan gatz mineralak era ezberdinetan egon daitezke: ioi modura edo molekula organikoak osatuz, karbohidrato, proteina edo koipeen lipidoen gisa. Jarraian gatz mineralik garrantzitsuenak aztertuko ditugu:

X Kaltzio eta fosforoa

Gure gorputzeko gatz mineralik ugarietak dira, kilo eta kilo eta erdi artean daukagu bakoitzetik; % 99 hezurretan dago eta gainerakoa odolean eta beste zelula batzuetan banatzen da. Horien eginbehar garrantzitsuenak hezurren egituratze-funtzioa da, baina badituzte beste funtzio batzuk, hala nola muskuluzuntzaren uzurtze- eta odolaren gatzatze-prozesuetan parte hartzea. Hori guztia ongi burutu ahal izateko, pertsona heldu batek egunero 800 mg kaltzio eta fosforo hartu behar ditu eta bizitzako egoera berezietan

(hazte-garaian, haurdunaldian, edoskitzean...) beharrak 1.200 mg-tara iristen dira.

Egunean 2-3 esneki hartuz gero, 800 mg-tara lasai iritsi gaitzke. Zenbait arrainek eta bereziki itsaski, lekadun eta orri berdeko barazkiek ere kaltzio apur bat badute. Kaltzioa ez bezala naturan oso hedaturik dagoenez, oso zaila da fosforo-eskasia gertatzea organismoan. Kaltzioarena, aldiz, gehiagotan jasaten dugu eta horren adibidea osteoporosia dugu.





✗ **Magnesioa**

Batik bat hezur, muskulu eta odolean dago. Horren funtzio nagusia hezurren egituratzea bada ere, energi ekoizpenean eta proteina-eratzean ere ezinbestekoa da.

Gizonezko helduen kasuan egunean 350 mg gomendatzen da eta emakumezkoen kasuan berriz, 280 mg. Iturri oparoenak barazki berdeak dira: zerba, espinaka, borraja, brokolia, alkatxofa, etab. Bestalde, fruitu lehor, lekadun, zereal eta kakaok ere magnesio ugari dute.

✗ **Burdina**

Burdina gehiena hemoglobinan dago (odoleko globulu gorrietan) eta gainerakoa gibelean eta bizkar-muinean.

Hemoglobinak oxigenoa biriketarik zeluletara garraiatzen du eta oxigeno-biltegi ere bada muskuluetan. Horregatik burdina nahiko ez dugunean oxigeno-garraio eta -bilketa ongi gertatzen ez direnez, sentitzen den sintoma bat nekea eta ahuleria da. Emakumeek gizonek baino burdina-behar handiagoa dute, hileroko galerak direla eta.

Burdina janarietan bi modutara aurki dezakegu: hemo forman (bereziki animalia jatorriko produktuetan, esnean izan ezik); eta landare-



-janarietan azaltzen den ez-hemo forman: lekadunak, barazki berdeak, zereal integralak... Hemo formakoa ez den burdina horren zurgapena errazteko, beharrezkoa da janari hauen ondoren C bitaminan aberats diren fruituak hartzea: laranja, marrubia, kiwia, etab.

✗ **Fluoroa**

Hezur eta hortzetan egituratze-funtzioa du kaltzioarekin batera eta txantxarraren eraginetik babesten gaitu. Egunean 1,6-4 mg beharrezkoak dira eta iturri ezberdinetatik lor daitezke. Lurrak eta urak eragin zuzena dute janarietan duten fluoro-kantitatean, lurrak fluoro

ugari badu, bertan hazten diren barazkiek ere izango dutelako.

✗ **Zinka**

Gorputz osoan zabaldurik dago, baina batez ere globulu gorri, begi eta gibelean. Zinkak proteinen eraketan eta A bitaminaren erabileran parte hartzen du.

Pertsona helduak 12-15 mg behar ditu eguneko; proteinetan aberats diren janariak hartuz gero (haragia, arraina, lekadunak, etab.), behar horiek ase egiten dira.

✗ **Iodoa**

Batez ere tiroide guruinean aurkitzen da, hormona tiroideoen osagai gisa. Horregatik, iodoak horiek betetzen dituzten funtzio guztietan garrantzia du, hau da, metabolismoan, hazkuntzan, ugalketan, etab.etan.

Pertsona heldu batek 150 µg eguneko hartu behar lituzke.

Itsasoko uretan iodo asko dagoenez, arrainek iodo asko dute. Barazkien kasuan, fluoroarekin gertatzen den antzera, lurrak duen iodo-kantitatearen funtzioan dago.

Itsasotik urrun dauden lurraldeetan, iodo-eskasiaren ondorioz bozio endemikoa agertzen da. Horren ezaugarri nabariena lepo ingurua handitzea da eta horrelakorik ez gertatzeko iodoan aberastutako gatza hartzea gomendagarria da.

Gainerantzeko gatz mineralak janari gehienetan badaudenez, dietan janari-mota guztiak sartuz gero ez dago urritasun-arriskurik.



* Dietetikan diplomatuak



Babeslea