


Nola asetu kaltzio-eta burdin beharrak?

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo*

2 2. orrian aipatu dugun bezala, mineralak oso garrantzitsuak dira giza gorputzak behar bezala funtziona dezan. Mineral-ekak edo behar baino gutxiago izateak gaitoxotasun batzuk eragin ditzakete; horien artean usuenak, eta ondorioz ezagunenak, anemia eta azken bolada honetan nonahi entzuten den deskaltzifikazioa dira. Nola saihestu gaitoxotasun hauek? Anemia gehienetan jatorria burdina gutxi kontsumitzea edota kontsumitutakoa gaizki aprobetxatzea izaten da; hortik ekin behar zaio, bada, arazoari. Saiatu zaitez egunero edo astean 4 edo 5 aldiz gosarian zereal integralak hartzen eta ez ahaztu ogia ere integrala izatea gomendatzen dela. Lekaleak (baba beltza, garbanzuak, dislitak, babarrunak edo soia) astean bitan jan itzazu eta, ahal dela, C bitaminaz lagunduta, bitamina horrek burdina zurgatzen laguntzen du (babarrunak piper berdeekin jan edota lekale platerkada baten ondoren, laranja, kiwi, mandarina edo marrubiak jan). Haragi gorria (txekorra, behia, zaldia, etab.) eta barazki berdeak (espinakak, azelgak edota borrajak) astean bitan hartu behar dira.

Deskaltzifikazioari dagokionez, gero eta usuagoa dela esan dugu lehen ere. Gaztetatik nahikoa kaltzio ez dutenen artean arazo

larria da eta baita menopausiara heldu diren emakumeentzat ere. Adin horretara iritsita, kaltzioa ez da behar bezala zurgatzen eta zenbait kasutan, gainera, menopausian bezala, arazo hormonalek ere eragin dezakete. Hori guztia kontuan hartuta, gazte-gaztetatik kaltzio-beharrak asetzea beharrezkoa da, epe luzera hezurak behar baino gehiago ez kaltetzeko. Egunero 2 edo 3 esneki hartzea nahikoa izan daiteke arazoari aurre egiteko; esne baso bat, yogur bat eta 20-30 g gazta, esate baterako. Kolesterol- edo arteriosklerosi-arazorik ez badago, esne osoa hartzea gomendatzen da; gaingabetuak hartuz gero, D bitaminan aberastuak izan daitezela kaltzioa behar bezala aprobetxatzeko. Natillak edota flana ere esnekiak dira, baina beste osagai batzuk ere badituztenez, koipe asko izaten dute eta, beraz, ez dira egunero hartzeko modukoak.

Esandakoa betetzea ez zaizu zaila gertatuko, irakurle; hala espero dugu. Gainera, anemiari eta deskaltzifikazioari aurre egiten lagunduko dizu. Ekin, hortaz. 

* Dietetikan diplomatuak

LABURRAK

✓ Haur eta gazteek esneki nahikorik ez

Aurtengo lehen hiru hilabetetan Gipuzkoako eskoletan 12 eta 17 urte bitarteko haur eta gazteei egindako inkestak ezagutzera eman duenez, esnekiak ez dira behar beste kontsumitzen; nesken % 59 eta mutilen % 22k ez dituzte egunero gomendagarriak diren 3 edo 4 esnekiak hartzen. Ikusirik zein garrantzitsua den kaltzio-beharrak behar bezala orekatzea, gure gazteen dieta aldatu beharra dagoela ondorioztatu du aipatu inkestak.

✓ Zenbait mineralen arriskuak

Zurich hirian arraina ontziratzeko latak aztertu dituzte eta emaitzek zalaparta handia eragin dute, gainera. Zenbait mineralen olioak erabiltzen omen zituzten lubrifikatzaile modura latak egiteko eta berriki jakin dugunez, giza osasunarentzat arriskutsua den olio-kantitatea erabiltzera ere iritsi dira. Kutsakorra da olio hori eta arraietan 100 mg/kg atzeman izan da orain arte; azken datuen arabera, berriz, 820 mg/kg kopuruak ere aurkitu dituzte zenbait latatan. Olio horren erabilera galarazi eta ordezkioak bilatzen ari dira jadanik.