

# UZTARO

giza eta  
gizarte-zientzien  
aldizkaria

1998ko  
harpidetza-saria  
2.800 pta.

4 zenbaki urtean

antropologia

ekonomia

filologia

filosofia

ikasketa klasikoak

kazetaritza

linguistika

pedagogia

psikologia

soziologia

zuzenbidea

UZTARO aldizkaria jaso nahi dut.

Izen-deiturak \_\_\_\_\_

Helbidea \_\_\_\_\_

Herria \_\_\_\_\_ Posta kodea \_\_\_\_\_

Probintzia \_\_\_\_\_ Tel. \_\_\_\_\_

## Ordainketa:

Banku edo Aurrezki-Kutxa \_\_\_\_\_

-----

Entitatea    Sukurtsala    K.D.    Kontu-zenbakia

Bialdu harpidetza-txartela:

UZTARO ALDIZKARIA  
Udako Euskal Unibertsitatea  
Concha Jenerala 25, 4. 48010 BILBO  
Tel. (94) 4217145; Fax-zk. (94) 4214679. E-mail: ueu@eusnet.org



## AUR ASE, BIHA

**I**talian sorrera duten janari hauen osagaien oinarria gari gogorraren semola dugu. Jaki hauen fama ere aski ezaguna da kirolarien artean, izan ere guztiok dakigun bezala, kirola maiz praktikatzen dutenek pasta ugari hartzen baitute. Honen arrazoia pastaren karbohidrato-kopuruan datza, hauei esker kirolerako hain beharrezkoa den energia lortzen baita. Modu horretara gibel eta giharretako glukogeno-erreserba prest izaten da ariketa fisikorako, beraz proba baten aurreko eta ondorengo egunetan hauetako pasta-plateren bat hartzea beharrezkoa da, erreserbak prest izateko eta gastatu dena berreskuratzeko, hurrenez hurren. Kirol gehiegi egiten ez dutenek, berriz, nahikoa izango dute pasta

## L a b u r r a k

### **Azido folikoa eta hestelodiko minbizia**

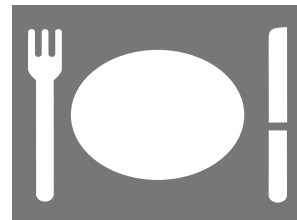
Hestelodiko minbiziaren tratamendu terapeutikoetan aurrerapauso handiak eman arren, gaixotasun honen ondorioz izandako heriotza-tasa ez da jaitsi. Arrazoi honek bultzaturik EEBB-etako ikerlari-talde batek, gaixotasun honen prebentzioan oinarritu zuen bere ikerketa. Animalietan ikusi hala izan denez behintzat, azido folikoa bitamina-maila altuak hestelodiko minbiziaren aurka funtzio babeslea du; bitamina honen maila baxuak zituzten animaliek, errazago garatu zuten gaixotasuna.

### **Hirugarren adinekoen egoera nutrizionala Euskal Herrian**

Duela gutxi Bilbon egindako ikerketa batek jakitera eman duenez, hirugarren adineko pertsonak koipeetatik eratorritako energia gehiegi hartzen omen dute; bestetik, burdina, zink, azido foliko eta bitamina A, D eta E maila oso urriak azaltzen dira.

Aztertutakoek, otorduak eguneko zentroetan egiten zituztenez, gero eta garrantzi handiagoa eman behar zaio, zentro horietako dietak aurreikusi, hobetu eta dietarekiko jarraipen pertsonalizatua egiteari.





# PASTA: betikoak eta berriak

Artxibokoa



Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo\*

astean behin hartzea, izan ere, hauen behar energetikoak ez baitira hainbesterainokoak.

Prestatzeko moduari dagokionez, hainbat eta hainbat modu aurkezten zaizkigu forma eta mota desberdinak direla medio. Hasieran marraskilo-formako makarroiak, espagetiak eta fideoak soilik saltzen baziren ere, pixkanaka kontsumitzailea gehiago erakartzen duten formak azaldu dira: izartxoak, lazitoak, fideo-perlak, lumak, etab. Arestian esan bezala hauek guztiak gari-semolaz osaturik daude, baina janari-teknologia berriak bultzatuta osagai ezberdinak nahastu eta arrautza-pasta (kg bat gari-semolako 4 arrautza dituen), espinaka-pasta (gari-semolaz gainera, deshidratatuta-

ko espinakekin), tomate-pasta, etab. agertu dira merkatuan.

Honen ondorioz, janari hauen osaketa aldatu egiten da; pasta arruntak 100 g-ko 350 Kcal, 75 g karbohidrato, 10 g proteina eta gramo bat koipe ditu. Arrautzarekin berriz, koipe eta proteina gehiago baina karbohidrato gutxiago ditu eta tomate eta espinakak aberatsagoak dira bitamina eta mineraletan. Bi azken hauen antzera, pasta integralak ere aipatutako nutriente-kopuru altuagoa du, zuntz gehiago izatearekin batera, horregatik gomendatzen zaizkie idorreria dutenei.

Prestatzeko moduak izugarriko garrantzia du pasta-plater baten osaketa baloratzeko garaian. Hemen kontu handia izan beharko dugu animalia-jatorriko janariekin (esnegaina, txorixoa, urdaiazpikoa, hestebe-teak orokorrean...), hobe da hoiere ordez nahi adina barazki erabiltzea: tomatea, txanpiñoiak, ilarrak... Bestalde, prestatutako lasaña, kaneloiak, makarroiak bolognesara, etab. ere saltzen dituzte, baina kontuz ohitura bezala hauek

erabiltzearekin, energia asko izateaz gain koipe ugari izaten baitute.

Laburbilduz, kirol gehiegirik egiten ez badugu behintzat, astein behin hartu beharko dugu pasta-plater bat, eta egokien landare-jatorriko produktuekin prestatzea.

\* Dietetikan diplomatuak

Artxibokoa



Lasaña jateko goxoa bada ere, kontuz ohitura bezala kontsumitzearekin, energia asko eta koipe ugari baitu.

## Babeslea

MAITEA RESTAURANTE  
TXIXARDIA BELTZA  
PELIX SARAJOLA  
ORZA Euzkadi, 12  
☎ 37 05 04  
28160 Lasarte-Oia