

Azukrea oinarri duten janariak: gailetak eta gozokiak

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo*

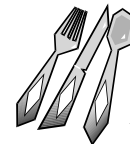
Laburra

Nerabeak eta alkohola

Azken ikerketek baieztatu dutenez, alkohola maiz samar kontsumitzen dutenen kopurua gutxiagotu egin da, baina kontsumoari eusten omen zaio oraindik adin-tarte jakin batean; honek erakusten digu, beraz, gazte askok oraindik alkohol asko kontsumitzen duela. Madrilen BBB mailako (16 urteko) 994 gazteri egindako inkestaren arabera, % 73,1ek edari alkoholunak kontsumitzen dituzte, asteburuetan batik bat; gehien kontsumitzen direnak ardoa eta garagardoa omen dira. Sexuaren arabera ez omen dago aldaketa handirik, hau da, kontsumoa antzekoa da emakumeen eta gizonezkoen artean. Bereziki kezagarria da joera hau adin-tarte horretan hartzen diren ohiturak luzaroen mantentzen direla kontuan hartzen badugu.

Gazteen dieta eta osteoporosia

Madrilgo Alcalá de Henares Unibertsitateko ikertzaile-talde batek gazteen jan-neurria aztertu du etorkizunean osteoporosia saihesteko egokia ote den argitzeko. Emaitzek erakutsi dutenez, fosforo-maila egokia omen da, baina dietaren kaltzio- eta zink-ekarpenak ez omen dira beharrak asetzerari iristen. Txostenak ondorioztatu duenez, gero eta premiazkoagoa da gazteen ohiturak bideratzea eta bide osasuntsuagoak sustatzea.



Zer ote dute jaki hauek gu guztion buruhauste izateko? Hain gozoak dira! Uztea komeni zait, ordea; zergatik gizenduko ote dute hainbeste? Hauen pareko hamaika egoera ezagutuko duzu zuk ere, irakurle. Ba al dakizu, ordea, zergatik ditugun jaki horiek hain gustuko?

Ezin uka daiteke bakoitzak bere gustuak dituela eta, hortaz, zaporeen artean ere, pertsona bakoitzak dituela bere lehentasunak eta "begiko" jakiak. Hori horrela izanik ere, badira bestelako arrazoiak, burutu berri dugun ikerketa batek erakutsi digunez. Haur eta gazteek otorduetatik kanpo horrelako "kutixiak" ja-

teko ohitura handia dutela ikusi dugu ikerketa horretan eta, ñabardurak egin daitezkeen arren, adin-tarte horretara zuzendutako janari-publikitateak jaki horietara mugatzen dela garbi ikusi dugu. Kontsumo handiaren arrazoietakoa bat horixe dela ondorioztatu dugu ikerketa horretan.

Ohizko azukre zuri eta beltza azukre-kanaberatik edo azukre-erremolaxatik lortzen dira. Produktu hauen osagai nagusia karbohidrato sinpleak dira (sakarosa) eta eraldatzeko errefinatu behar direnez, oso pobreak dira bitamina eta mineraletan. Bestalde, gero eta arreta handiagoa jartzen dugu azukre-kontsumo mugatzeko, baina era berean, gero eta gehiago ahoratzen ditugu azukrea oinarri duten produktuak, gailetak eta gozokiak bereziki. Esate baterako, hurrek hain gustukoak dituzten gozokiak % 95 azukre hutsa da; Frantzia egindako ikerketa batek aieratu duenez, 10 urteko ume batek bere aitona-amonak bizitza osoan hartutako azukre-kopurua gairatu du.

Azukrea ez da, noski, gaileten osagai bakarra; horrez gain, irina, koipea, aromatizatzaileak, gatza edo bestelakoak ere izan ditzakete, gaileta-motaren arabera (marmelada, txokolata, etab.)

Energi ekarpenari dagokionez, jaki hauek ez lukete pertsona baten eguneko beharren % 10 baino gehiago suposatu beharko. 2.500 kcal-eko dieta batean, 12 azukre-kozkor edota horren ordezkokoak (gailetak, txokolata, kakao, edari freskagarriak,

gozokiak, marmelada, etab.) kontsumituz lortzen da.

Lagunagarria izan daitekeelakoan gure azukre-kontsumoa kontrolatu ahal izateko, ondoko zerrendan jaso ditugu janari desberdinen azukre-ekarpena:

250 ml cola-cao	5 azukre-kozkor
6 txokolate-ontza	3-4 azukre-kozkor
Txokolatedun gaileta bat (Printzipe erakoa, adibidez)	4 azukre-kozkor
Azukredun txikle bat	azukre-kozkor bat
Maria gaileta bat	azukre-kozkor bat
Zaporedun jogurt bat	2-3 azukre-kozkor

* Dietetikan diplomatuak

Babeslea

