



ESNE OSOA eta GAINGABETUA: zertan desberdinak?

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo*

Aurreko atalean esne-moteti buruz jardun genuen bezala, gaur bere osagaien mintzatuko gara.

Esne osoaren osagai nagusienak hauexek ditugu: % 37 ura; % 3,5 proteinak; % 4,8 laktosa; % 3,1 gantzak; % 0,7 bitaminak eta 700 mg gatz mineralak, horien artean kaltzioa nagusi delarik.

Esne osoak hau guztia badu ere, osagai batzuk ezabatu eta beste batzuk gehituz, esne-mota berriak lortzen dira osasuna mantentzeko helburuarekin.

Esne erdigaingabetu eta gaingabetu lortzeko, gantzak erdizka edo erabat deuseztu egiten dira. Esne hauen gainontzeko osagaiak aldatzen ez direla sinestarazi nahi badigute ere, hori ez da guztiz egia, koipeak ezabatzean, bere baitan aurkitzen diren koipeetan solbagarriak diren bitaminak ere ezabatzen baitira, horien artean kaltzioa zurgatzeko ezinbesteko lana burutzen duen D bitamina. Ondorioz, nahiz eta esne oso eta gaingabetuak kaltzio-kopuru berdina izan, azken honen kaltzioa ez da bestean adina aprobetxatzen.

Horregatik kolesterol- eta koipe-arazorik ez duten pertsonen kasuetan behintzat esne osoa edo erdigaingabetua gomendatuko genuke. Aipatutako gaixotasunak badituzte esne gaingabetua hartzea beharrezkoa izango da, baina arreta jar ezazue, kasu horretan D bitaminan aberastua izatea hobea izango baita.

Kaltzioaren zurgapena eragozten duen beste substantzia bat kafei-

na dugu, horregatik ez dezagun kafesnea bilakatu gure esneki-iturri bakar.

Pertsona baten kaltzio-beharrak, egunean zehar behar bezala betetzeko, 2-3 esneki hartzea derri-gorrezkoa izango da helduen kasuan, eta 3-4 esneki haur eta nerabeak badira. Esnekiat honako hau kontsideratzen dugu: esne-baso bat, jogur bat edo 30 g-ko gazta-zatia.

Laburbilduz, irakurle, zure kaltzio-maila behar bezala eta modu osasuntsuan mantendu nahi baduzu esne osoa, erdigaingabetua edo D bitamina-n aberastutako gaingabetua (koipe-arazoak daudenean soilik) hartzea gomendatuko genizuke. Esnea hutsik, kafe deskafeinatuarekin edo kola-kaopur batekin hartu behar litzateke. Kafesnea neurritz hartzeak ez du kalterik eragiten, baina jakin horrek ez duela esnekiaren baliorik.



* Dietetikan diplomatuak

Laburra

Fenfluramina eta dexfenfluramina

1997ko irailaren amaieran EEBBek aginduta, obesitatearen tratamenduan jateko gogo gutxitzea helburu duten bi botika hauek merkatutik kendu ziren, badaezpada, bihotzeko balbuletan arazoak sortzen ote zituzten susmatuta. Estatu Batuetan, Europan ez bezala, produktu hauek mediku-errezetarik gabe saltzen zirenez, beraien kontsumoa nahikoa altua zen eta, ondorioz, erabakia arlo honetako ikerketa zehatzak baino beldurrak eraginda hartu dute. Europan kontsumoa medikuek kontrolatzen dutenez ez da bihotzeko balbulen gaixotasunekin

erlazio zuzenik ikusi. Beraz, ikerketa zorrotzagoak bultzatu beharko dira substantzia hauen benetako erreakzioak eta ondorioak ondo ezagutu nahi badira.



Babeslea

