



## JOGURTA: janari bizia

A.M. Uranga & A. Lorenzo\*



**J**ogurta dugu esnetik eratorria den produkturik liserigarriena; bere baitan aurkitzen diren *Lactobacillus bulgaricus* eta *Streptococcus thermophilus* bakterio laktiko termophiluengatik, jogurta bere oinarrian hartzitu, azidifikatu eta gatzatutako esnea da. Ondorioz, esnea bezain nutritiboa da, nahiz eta proteina zertxobait gehiago eduki 4-5 g/100 g (esne hautsa

gehitzen zaiolako); koipeak jatorrizko esne-motaren araberakoak dira eta karbohidratoetan aurkitzen dugu ezberdintasunik nabariena. Esnearen laktosa, bakterioen eraginez, azido laktiko bihurtzen da; eraldaketa honi esker hesteetan laktosa digeritzeko zailtasunak dituzten pertsonak erraz digeri dezakete jogurta. Bitamina eta mineral-kantitate berdina dute esneak eta jogurtak, baina zenbait kasutan, kaltzioaren kasuan adibidez, jogurtean aurkitzen dena esnean dagoena baino hobeto aprobetxatzen da.

Jogurtak, beste janariekin alderatuz gero, gure hesteentzat onuragarria den materia bizia eskaintzen du eta hauek hesteetan K eta B motatako bitaminen sorrera eragiten dute, ezinbestekoak bestalde pertsonaren nerbio-sistemaren orekarako.

Pariseko Pasteur Institutuan Tissier doktoreak 1900. urtean aurkitutako bioak dira merkatuan gaur egun aurki ditzakegun postre laktoetako batzuk. Bioetan aurkitzen diren bakterioak bifidusak dira, normalean gizakiaren heste lodian aurkitzen direnak eta ez dira ohizko jogurtak eskaintzen dituzten bakterio laktikoak. Ondorioz, laktosa bere horretan aurkitzen da esnearekin antzekotasun handiagoa gordez. Jogurtekin alderatzen baditugu,

bioak azidotasan gutxiago dute, leunagoak, gozoagoak eta itsaskorragoak dira.

Bi esneki hauek esnearen parekoak kontsideratzen ditugu eta biek bizitza laburra dute eta hozkailuan eduki behar dira. Kontuz hotzik behar ez duten esnekiekin, beraien osaketan hainbat gehigarri baitituzte eta ez baitute zer ikusirik hemen aipatutako produktuekin.



\* Dietetikan diplomatua

### Babeslea



### Laburrak

“Esnea ez da haur eta gazteek soilik kontsumitu behar duten elikagaia; edozein adineko pertsonen hezurak eten gabe ari dira lanean, kaltzio-proporzio bat kanporatuz eta ordezko kaltzio berria ipiniz.

Kaltzio-ordezkateta behar bezala egiteko ezinbestekoa dugu esnea, pareko janariak ez dagoelarik; nahiz eta batzuk kontrakoa aldarrikatu.

Hala eta guztiz, bizitzako etapa guztietan kaltzio-beharrak berdinak ez direla argitu nahi genuke. Bereziki zaindu behar da gazte, kirolari eta adineko pertsonen esne eta esnekien kontsumo egokia.

Oinarri zientifikoak kontuan edukiz, elikadura osasuntsu bat bultzatzen saiatzen garen profesionalak ados gaude gai honetan. Bartzelonan esnea eta osasunari buruz egindako jardunaldietan argi gelditu zen bezala.”

