

TXITXARDIA  
BELTZA  
PELIX SARAJOLA  
JABESLEA



# Jogurta: janari funtzionala

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo  
Dietetikan diplomatuak

**Esnekiez luze eta zabal hitz egin badugu ere, gaurkoan jogurtaz jardungo dugu. Joan den apirilean Bartzelonan egin zen jogurtari buruzko III. nazioarteko kongresua hartu dugu horretarako aitzaki. Eta, ezer baino lehen, aurreratu behar dugu bertan elkartu ziren mundu osoko 300 aditu bat etorri zirela jogurtak izaera funtzionala duela baieztatzerakoan.**

Gero eta gehiago aipatzen dira janari funtzionalak eta, gainera, datorren mendeko elikadura-mota elikadura funtzionala izatea nahi dute.

Baina, zer dira janari funtzionalak? Gortzak beharrezkoak dituen mantengaiak emateaz gain, zenbait gaixotasunetatik gorputza babesten dituzten osagaiak —mantengaiak edo ez— eskaintzen dituzten janariak dira janari funtzionalak. Jogurta, fruta eta barazkiak dira horietako batzuk.

Jogurtaz ari garenez, elikagai honek proteinak, koipeak, bitaminak eta gatz mineralak eskaintzeaz gain, heste eta gorputz osoaren egoera osasuntsua lortzen eta mantentzen laguntzen diguten bakterio onuragarriak dituela esan behar dugu.

“jogurtak  
immunitate-sistema  
indartzen  
laguntzen du”.

Mary Ellen Sanders doktorea (AEBetako Littleton-eko Dairy and Food Culture Technologies-eko aholkularia) eta Ascensión Marcos doktorea (Madrileko CSICeko Nutrizio eta Bromatologia Institutuko zuzendaria) bat datoz puntu honetan: jogurtak immunitate-sistema indartzen laguntzen duela esaterakoan. Marcos doktorea gaixo anorexikoekin egin duen ikerketa batetik heldu da aipatu ondoriora, terapiaren hasieran jogurta sartzeak gaixo horien immunitate-sistema nabarmen hobetzen omen du.

Sanders doktorea haratago joan da oraindik eta jogurtari honako onura hauek ere esleitu dizkio:

- Antipatogenikoa da, hau da, batez ere hesteetan egon daitezkeen bakterio kaltegarriak gutxiarazten ditu eta hesteetako hormak zeharkatzea oztopatzen die, bide horretatik sor daitezkeen gaixotasunen arriskua —salmonelosi, esaterako— urrituz.
- Beherakoari aurre egiten dio.
- Gernu-sistemaren osasun-egoera areagotzen du.
- Urdailaren egoera hobetzen du.
- Hipertentsioa jaitsi egiten du.
- Kolesterol-maila beheratu egiten du.

Ikerketa ugari egin da ondorio horietara iristeko, baina oraindik ikusteke dago NOLA egiten duten lan bakterioek onura horietara ailegatzeko.

Aipatu behar da bestalde, hozkailuan gorde behar ez diren jogurtak (esneki-postre izenez ezagutzen direnak) ez direla janari funtzionaltzat hartzen, ez baitute bizidun bakteriorik.

Beraz, janaria ahoratzeko garaian gure ardura elikagaiak soilik eskuratzea bada, bi produktuak —jogurtak eta esneki-postreak— dira egokiak, baina horiez gain zenbait gaixotasuni aurre egin nahi badiogu, jogurtaren aldeko apostua egin beharko dugu. ☐

- Minbizitik babesten du.