



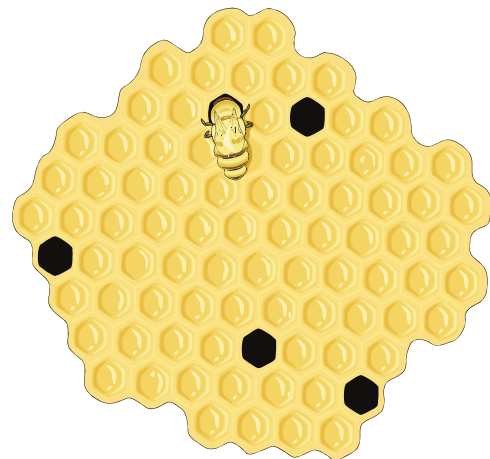
Polena eta erregina-jelea

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo
Dietetikan diplomatuak

Erleek, aurreko artikuluan batean aipatutako eziaz gain (Elhuyar Zientzia eta Teknika, 160, 2000), beste bi produktu eskaintzen dizkigute; hain zuzen ere, polena eta erregina-jelea. Eztiarekin gertatzen den bezala, bi produktu horiek, balio nutritiboa izateaz gain, ahalmen terapeutikoak dituzte, printzipio aktiboak deituriko osagaiei esker.

BAI POLENA ETA BAI ERREGINA-JELEA ez dira janari soiltzat hartzen, janari-osagarriak dira. Polena ez dugu bera bakarrik erabiltzen otorduko jaki gisa, betiere, beste janari batzuekin batera erabili ohi da, janari horien eskaintza nutritiboa osatuz. Erregina-jelea, berriz, bakar-bakarrik hartu ohi da, otordutik at.

Polena oso nutritiboa da eta oinarrizko osagai guztiak ditu. Proteinak pisuaren % 35 dira eta balio handikoak gainera, aminoazido esentziak guztiak dituelako. Karbohidrato asko du polenak, % 50. Koipeak, berriz, % 5 besterik ez eta horiek gehienbat asegabeak. Erleek ekoiztiko produktu guztiak substantzia erregulatzaileetan oso abera-



tsak dira eta polenak ere ugari ditu. Gatz mineralen artean, batez ere, potasioa, kaltzioa, magnesioa eta fosforo

arazoak daudenean, anorexia-kasuetan eta ahul eta goibel sentitzen garenean. Polenean dauden substantzia ez-nutritiboak beste ahalmen batzuk ere badi-tuzte: janariaren digestioa erraztu, egoera animikoa hobetu, etab.

“polena nahiz erregina-jelea oso produktu interesgarriak dira gure eguneroko dieta aberasteko eta noizbehinka hartzea nahikoa izaten da”

Erle langileek ekoizten duten erregina-jelearen konposizio nutritiboa polenaren oso antzekoa omen da, nahiz eta gai honetan aditu direnek erregina-jelearen konposizioa oso aldakorra dela dioten. Erregina-jelea oso gorai-patua izan da azkenaldian, agian behar baino onura gehiago argudiatuz.

ditu. Bitaminen artean, B taldekoak, C, E eta karotenoa, gero A bitamina sortzen duena. Alabaina, bitamina eta gatz mineral gutxi ditu, horregatik erabili ohi da janari-osagarri modura eta, bereziki, bizitzako zenbait egoera berezitan, adibidez, nerabezaroan, haurdunaldian edo estres-egoera larrietan. Halaber, polena bereziki egokia da hilekoarekin

Adituen iritzi, gaur mintzagai ditugun polena eta erregina-jelea, biak oso produktu interesgarriak dira gure eguneroko dieta aberasteko. Hala ere, paretotasun handia dutenez, ezin esan bata bestea baino hobea denik. Beraz, gure bitamina eta gatz mineralen beharrak lasaitasunez ase nahi izanez gero, aukera paregabea eskaintzen dute biek. Noizbehinka hartzea nahikoa izaten da. □