



Edari freskagarriak

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo
Dietetikan diplomatuak

Horiek ekoizteko, edateko ura eta "xarabe" deritzon osagai-multzoa erabili ohi da normalean: gozagarri naturalak, zukuak, landare-estraktuak, agente aromatikoak eta gehigarriak. Hainbat motatakoak ezagutzen dira.



Edari gasdunak

Edateko ura eta karbono dioxidoa (CO₂) daramate, azidotzaileez, gozagarri natural edo artifizialez eta agente aromatikoek gain. Duten azukre-kantitatearen arabera ere bereizten dira. % 6 baino gutxiago dutenak tonikoak dira. % 6 baino gehiago badute, berriz, urinak izaten dituzte. Horrelakoak dira *Sprite*, *Seven up*, etab. Horietako batzuei % 6 laranja-edo limoi-zukua gehituz gero, *Fanta* lortzen da eta % 8 gehituz, *Kas*.

Fruituekin egindako edariak

% 10 baino gehiago zukua dutenak dira eta, oro har, gasik gabe komertzializatu ohi dira. Laranja-zukoak eta limoizkoak gain, zaporeetan geroz eta barietate handiagoa dago merkatuan (anana, melokotoia, etab.). Mota honetakoak dira *Frutopia* (% 10 zukua) eta *Trina* (% 14 zukua).

Edari energetikoak

Duela 15 urte inguru Estatu Batuetako bi medikuk asmatu zituzten, nekeari eta zahartzaroari aurre egiteko helburuarekin. Kafeina, erregina-jelea, ginsenga

eta taurina (esfortzu fisiko gogorra egin ondoren suspertarazten duen aminoazidoa) dira edari estimulatzaile eta euforia-eragile horien osagaiak. Horrelakoak dira honakoak:

“freskagarri
gehienek azukre-
eta gehigarri-
kantitate handi
samarra izaten
dute”

* *Reanimator*: gatz mineralak eta fruituak ditu, esfortzu handiko egoerei aurre egiteko. Tentsioa igotzen duen eta efektu euforia-eragilea duen ginsenga da osagaietako bat.

* *Red Bull*: gorputzaren estimulatzaile gisa jokatzeko taurina eta kafeina ditu. Fruitu freskoaren zaporea du.

Neke mental eta estres kasuetan har daitezkeen produktuak dira, baina ez dira ezinbestekoak, erregina-jelea edo kafea har baitaitezke. Azken horiek na-

turalagoak dira eta ez dute edari horiek adina gehigarririk.

Kirolarientzako edariak edo isotonikoak

Kirolariei zuzenduak dira batik bat, esfortzu fisiko baten ondoren, berriro indartzen lagutzen dutelako. Hauen helburua, kirola egitean, izerdi bidez galduko ura, gatz mineralak eta bitaminak berriro eskuratzea da. Horietakoak dira: *Aquarius*, *Isostar*, *Gatorade*, etab. Lasai har daitezke horrelako egoera berezi batean, baina jakin ezazu, maila batean behintzat, edozein zuku naturalak efektu bera izan dezakeela.

New age edariak

Hainbat kategoriatako zaporedun edariak dira. Tea edo kafea erabiliz egindakoak: *Nestea*, *Nescafe Ice*, etab.

Dena bezala, neurritz eta abusatu gabe har daitezke. Kontuan izatekoa da gehienek azukre- eta gehigarri-kantitate handi samarra izaten dutela, eta, beraz, kaloria ugari dutela. Isotonikoek, berriz, gatz merialak eta bitaminak ere badituzte. □