Gozagarri kimikoak

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo
Dietetikan diplomatuak

Janariak gozatzeko azukrea (sakarosa) eta eztia erabiltzea ohikoa da. Baina, kilokaloria--kopurua dela eta, asko dira gozagarri horiek alde batera utzi eta ordezko gisa beste mota bateko gozagarri kimikoak erabiltzen dituztenak.

ELIKAGAIEN INDUSTRIAK, JANARIAK ETA EDARIAK GOZATZEKO, ia energiarik eskaintzen ez duten 200 substantzia baino gehiago erabiltzen ditu gaur egun. Kasu batzuetan, gainera, janari berean gozagarri bat baino gehiago erabiltzen da, izozkietan esaterako. Baina substantzia horiek neurri gabe erabiltzea kaltegarria da osasunerako.

Gehigarri gisa erabiltzen diren gozagarriak bi taldetan sailkatuko ditugu:

1. Gozagarri naturalak: ezagunenak fruktosa, sorbitola, manitola eta xilitola dira. Frutan modu naturalean topa ditzakegu. Abantaila hauek dituzte:

   * Ohiko azukrea baino maila baxuagoan xurgatzen direnez, kcal gutxiago dute.
   * Ez dute odoleko glukosa-maila igotzen; ondorioz, gomendagarriak dira diabetikoentzat.
   * Ez dute txantxarrik sortzen.

   Desabantailen artean aipatzekoak: kantitate handia hartuz gero (egunean 40 g baino gehiago), haizeak eta beherakoa eragin ditzakete, eta hiru urtetik beherako haurrek ezin dituzte hartu, hesteetako arazoak sortzen dizkietelako.

   Azukrerik gabeko txikleetan erabiltzen dira batik bat.

2. Gozagarri artifizialak: ezagunenak sakarina (E-954), ziklamatoa (E-952) eta aspartamoa (E-951) dira.
   Azkenaldian honako hauen inguruko azterketak egiten ari dira ikertzaileak: K acesulfamoa (E-950), taumatina (E--957) eta neohesperidina (E-959).

> *"gozagarri artifizialak oso kasu berezietan soilik gomendatuko genituzke: pertsona oso gizenen kasuan, zenbait diabete--kasutan..."*

Horiek hainbat substantziatatik abiatuta aurkitu izan dira, kasualitatez askotan; adibidez, alkitranetik substantzia gozo bat, sakarina, lortzen zela topatu zuen Alemaniako kimikari batek 1879an, ikerketek 1959 arte erabiltzeko modukotzat jo ez bazuten ere.

Abantailak:
* Ez dute kilokaloriarik eskaintzen.
* Erabiltzen oso errazak dira, kantitate oso txikiak gozatzeko ahalmen handia duelako. Sakarina, esaterako, azukrea baino 300 aldiz gozagarriagoa da.

Desabantailak:
* Ez dute beste onura nutritiborik.
* Osasunerako arriskutsuak izan daitezke. Nerbioetako arazoetatik hasi eta minbizia ere sor dezakete. Hori dela eta, FDAk (Fodd and Drug Administration), kalterik egin ez dezaten, egun batean hartu beharreko gehienezko kopurua finkatu du. Esate baterako, 2,5 mg sakarina kiloko hartu beharko litzateke gehienez egunean (hau da, 70 kg-ko pertsona batek 175 mg sakarina har ditzake gehienez egunean). Era berean, 11 mg ziklamato kiloko, 40 mg aspartamo kiloko eta 9 mg K azesulfamo kiloko har daitezke gehienez egunean. Beste biena ikertzeke dago oraindik.

Ondorio gisa esan daiteke gozagarri artifizialak oso kasu berezietan soilik gomendatuko genituzkeela: pertsona oso gizenen kasuan, zenbait diabete-kasutan...

Izan ere, orokorrean askoz osasuntsuagoa da kafeari edo esneari azukre pixka bat gehitzea eta gainontzeko gozoak, ohitura bezala, saihestea. Lehen aipatutako edari gozoak ere ez daitezela ohiko izan gure elikaduran, gozagarri artifizial asko dute eta.