



Gosariko zerealak

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo
Dietetikan diplomatuak

Gosariari, eguneko lehen otorduari, ez zaio behar adinako garrantzirik ematen. Askotan, ohean azken minutuak gozatu ondoren, korrika eta presaka ibili ohi gara eta, ondorioz, abian jartzeko behar dituen osagaiak eskuratu gabe hasten da gorputza funtzionamenduan. Hori ekiditeko, merkatuan badira gosariko zerealen izenean saltzen diren hainbat kaxa, abantaila ugarirekin.



PRODUKTU HORIEN SORRERA ESTATU BATUE-TAKO MEDIKU OSPETSU BATI ZOR DIOGU, John Harvey Kellogg jaunari, hain zuzen ere. Dirudenez, zazpigarren eguneko eliza adventistako kide zen eta, osasuna bultzatzeko elikadura zaintzea ezinbestekoa zelakoan, ohiko gosari ingelesari, hau da, arrautza frijituak eta urdaiari, ordezeko bat bilatzen ari zeneko asmakizuna omen dira gosariko zerealak. Arrazoi horrengatik, Kellogs marka gosariko zerealen lehenengo ekoizletzat jotzen da, nahiz eta gaur egun zorionez marka komertzial ugari dagoen.

Gosari egoki batean zerealak ezinbestekoak dira, egunero ez bada ere noizean behin hartzeko helduen kasuan eta egunerorako haurtzaroan eta nerabezaroran.

Bi abantaila nagusi dituzte produktu hauek: alde batetik, gorputzaren behar energetiko eta nutritiboak asetzeko osagai anitz dituzte eta, bestetik, sukaldetan aritu beharrik gabe jateko moduan prestaturik egoten dira. Gainera, egunaren lehenengo zatian gorputzak ez du koipe eta proteina asko behar; askoz ere baliagarriagoak ditu karbohidratoak, energia-iturri azkarra, garbia eta iraunkorra direlako, eta zerealek primeran betetzen dute printzipio hori.

Gosaritarako zerealen konposaketa aztertuz gero ikusiko dugu, osagai nagusia zerealak diren arren, lagungarri ugarirekin saldu ohi direla: ohikoenak aranpasak, intxaurrek, urrak, kokoa, platanoa, sagarra, etab. izaten dira, azken hiru horiek deshidratatuta. Zerealei dagokienez, gehien erabiltzen direnak garia, arroza, artoa eta oloa dira.


Gosariko zereal arruntenean zereal-mota bat eta gozagarriren bat eduki ohi dute: azukrea, ezitia, kakaoa eta abar. Horiei esker, gozoagoak izateaz gain, zerealek denbora gehiago irauten dute. Landuagoak diren gosariko zerealak, berriz, zereal-mota bat baino gehiagoren nahasketa izaten dira eta,

horiez gain, zenbait fruitu lehor (aran-pasak, intxaurrak eta urrak) edo deshidratatutako fruta (sagarra, kokoa eta platanoa) gehitu ohi zaizkie. Horien adibide ezaguna dugu suitzar jatorria duen mueslia.

“zerealek dituzten karbohidratoak energia-iturri azkarra, garbia eta iraunkorra dira”

Zerealen osagai nagusia almidoia dugu. Almidoi horrek zatiketa bat jasaten du eta horregatik bere horretan kontsumi daiteke. Komertzializatzen diren zerealek jasandako prozesuaren bidez zenbait bitamina galdu ohi dituztenez, bitaminak eta gatz mineralak gehitzen zaizkie.

Bestalde, gosaritarako zerealen bidez barneratu ohi ditugun bitaminak B, D eta E taldeetakoak dira; gatz mineralak, berriz, kaltzioa, fosforoa, burdina, magnesioa, potasioa eta sodioa dira. Gosaritarako zerealekin barneratu ohi dugun beste osagai garrantzitsu bat zuntza da: zereal birfinduekin egiten direnek zuntz-kantitate txikia eduki ohi dute; zereal integralez osatutakoek, aldiz, askoz ere gehiago (zenbait kasutan 100 g-ko 37 g zuntz izaten dute). Azken horiek, zereal integralak izateaz gain, gehitutako zahia izaten dute.

Beraz, badakizue: helduok ahal dela zuntz asko eta azukre gutxi duten zerealak kontsumitu. Haurrentzat, berriz, denak dira egokiak, baina komenigarria da txandatzeta. 

Gosari egokia

Espainiar Estatuan, haur eta gazteek gosaltzeko dituzten ohituren azterketa bat egin zuten orain urte batzuk. Ikerketa 1998ko maiatzaren 1ean hasi eta 2000ko apirilaren 30ean amaitu zuten. 3.534 haur eta gazteekin lagin bat osatu zuten bi urtetik hogeita lau urte bitarteko haur eta gazteen artean. Ondorio nagusienak, besteak beste, honako hauek izan ziren: haur eta gazteen % 8 gosalduta gabe joaten da eskolara edo lantokira eta % 4k ez du ezer jaten goiz osoan. Bestalde, gosaltzen dutenen artean ere, inkestatuen % 5ek soilik egiten du gosari egoki bat. Beraz, argi dago gosari egoki baten osaerari buruzko azalpenak eman beharrean gaudela.

Haur eta gazteen gosaria zaintzea bereziki garrantzitsua da arrazoi hauengatik:

- Elikatzeko ohiturak adin horretan finkatzen dira. Gosari egokia egiten duen heldua haurtzaroan gosaltzen ikasi duena da.
- Behar nutritiboak handiak dira hazteko prozesuak eraginda eta horrekin lotutako arazoak agertzeko arriskua handiagoa da adin horretan.
- Dieta mediterranea zuten herrialdeetan gehien aldatu den otordua da, batik bat, elikagai-industria asko saiatu delako azkar kontsumi daitezkeen gozogintzako hainbat produktu sartzen.

Gosari egokia eginez gero, eguneko behar nutritiboak aseko ditugu eta janariaren banaketa egokiagoa egingo dugu. Gosariak egun osoan behar dugun energiaren % 25 eman behar digu. Adibidez, hamabi urteko ume batek egunean 2.200 kcal behar baditu, gosariak 550 kcal eman behar dizkio.

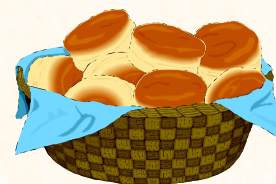
Beraz, argi dago gosari egokia egitea ezinbestekoa dugula haurtzaroan eta nerabeztaroen, baina goazen zehaztera zein den gosari egokia. Hiru elementu hauek derrigorrezkoak dira gosari osasuntsua egiteko:

- Esnea edo esnekiak: esnea, jogurta, gazta freskoa... Txandatzeko aukera dago, norberaren gustuen arabera. Esnea hartzen badugu, kakaoz osaturiko produktuak edo

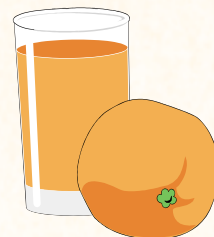
malteatutako zerealak erabili ditzakegu; kafea, ordea, ez da komenigarria. Esnerik hartu ezin dutenek kaltzioarekin aberastutako sojaren esnea har dezakete.



- Zerealak: gosaritarako zerealak, gailetak, ogi txigortuak edo etxean prestatutako bizkotxoak eta magdalenak. Produktu ezberdinak tartekatuz, gosaria alaitu eta erakargarria bihurtuko dugu.



- Fruta: zuku moduan edo osorik. Zukuak badu abantaila bat gose gutxirekin jaikitzen direnentzat: gosea egiten laguntzen du.



Baina janari horiek kontsumitzeko behar adina denbora hartzea ezinbestekoa da, presaka gabiltzanean ezinezkoa da eta gosari egokia egitea. Horregatik, jakintza horiek guztiak praktikan jartzeko ez da nahikoa asmo onak edukitzea: gauean lehenago oheratu eta goizean lehenago jaiki behar dugu eguna behar bezala hasteko.