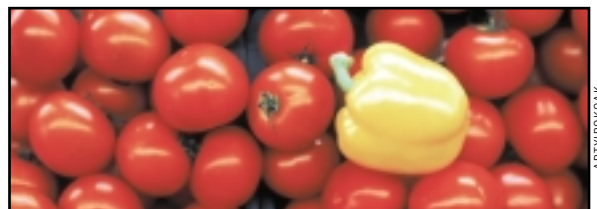


Elikagaien piramidea berreraikitzen

Ana Galarraga Aiestaran

Elhuyar Zientziaren Komunikazioa



1992an, AEBetako Nekazaritza Departamentuak (USDA) elikagai-piramidearen gida argitaratu zuen. Gidaren asmoa osasun ona izateko eta gaixotasun kronikoak prebenitzeko nutrizio-aholku batzuk ematea zen. Ordutik, sendagile, dietista eta hezitzaile ugari erabili dute mundu osoan, argia eta erabilgarria delako. Alabaina, dezenteko akatsak dituela konturatu dira, eta beste piramide bat proposatu dute.

USDAREN ELIKAGAI-PIRAMIDEAN, janari-mota bakoitzetik zenbat jatea komeni den adierazten da. Piramidearen oinarrian karbohidrato konplexuak dituzten janariak daude: ogia, pasta, arroza, patata... Hurrengo mailan frutak eta barazkiak daude, eta gero datoz proteina-iturri direnak: esnekiak, haragia, arraina eta arrautzak. Piramidearen tontorrean, saihestu edo oso neurrian jan beharrekoak daude, koipeak, gozokiak eta olioak, hain zuzen ere. Mezua sinplea eta erraza da: karbohidrato konplexuak onak dira; gantzak, berriz, txarrak.

Piramidea egiteko, ordura arte egindako ikerketak hartu zituzten kontuan. Geroztik berrikuspenak argitaratu dituzte, azkenekoa 2000. urtean. Horietan, nutrizio-arloan egindako azken ikerketen emaitzak eta ondorioak islatzen saiatu dira, baina oinarrian piramide bera erabili dute. Orain, ordea, piramidea berriz eraikitzea erabaki dute, eta datorren urterako berria aurkeztea espero dute.

Gantz guztiak ez dira berdinak

Izan ere, piramide zaharrea akats nabarmenak daude. Adibidez, gantzak ia debekatuta daude, piramidea egin zen garaian janariekin hartutako gantz-kantitatearen eta zirkulazio-arazoaren artean erlazio zuzena zegoela ikusi zutelako. Baina hori herrialde garatuetan gertatzen da gehienbat, batez ere gantz aseak erabiltzen direlako. Aldiz, ekialdean eta beste hainbat tokitan, gantz asegabeak hartzen dituzte, eta asko gainera. Hala ere, ez dituzte bihotzeko eta zirkulazioko arazoak, alderantziz baizik. Argi dago, beraz, gantz guztiak ez direla berdinak.

Gantzak minbizia izateko arriskuarekin ere lotu izan dira. Baina, azken ikerketen arabera, gantz aseak dira bular-eta prostata-minbizia izateko arriskua handitzen dutenak. Landare-olio asegabeek, berriz, ez dirudi eragin kaltegarririk dutenik, eta badira arrisku hori gutxitu egiten dutela aditzera ematen duten ikerketak.

Azkenik, obesitatearen errudun nagusiak izatea ere leporatu zaie gantzei. Izan ere, gantz gramo batek proteina edo karbohidrato gramo batek baino kaloria gehiago ditu; horretaz gain,

gorputzean gantzak metatzeko prozesua karbohidratoena edo proteinena baino eraginkorragoa da. Azkenaldian egindako ikerketetan, ordea, ikusi dute jatorrietan gantza mugatzeak obesitatearen eragin txikia duela. Obesitatea saihesteko erarik onena guztizko kaloria-kopurua mugatzea da, ez soilik gantzen bidez hartutakoena.

“elikagai-piramidea egin zenetik, akats dezente dituela ikusi dute; ondorioz, berria egitea proposatu dute”

Karbohidratoen auzia

Piramidearen oinarrian dauden karbohidratoen inguruan ere sortu da eztabaida. Karbohidrato sinpleak glukosaren eta fruktosaren moduko azukre-unitatez osatutako kate luzeak dira. Azukre-unitate horiek ez dute bitaminarik ez mineralik ez beste nutrienterik,



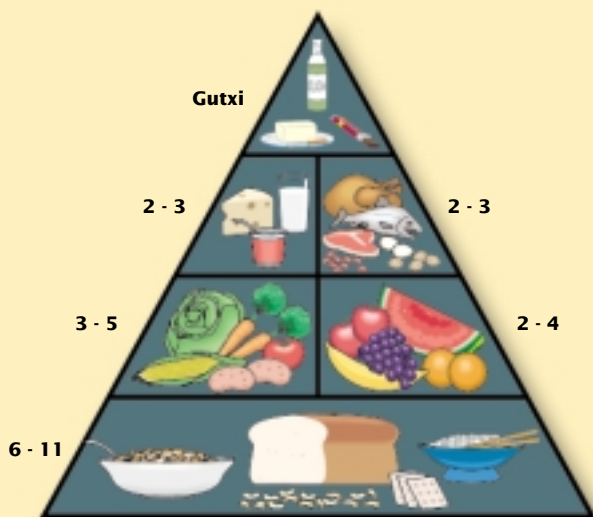
ARS / S. BAUER

Findutako karbohidratoek mineralak eta zuntza galtzen dituzte fintzeko prozesuan.

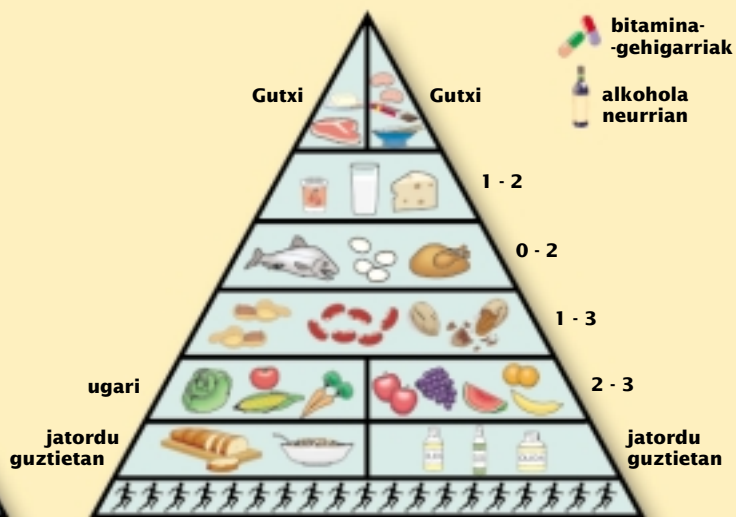
‘kaloria hutsak’ dituzte, eta horregatik daude piramidearen goiko muturrean. Aldiz, karbohidrato konplexuek bestelako nutrienteak ere badituzte eta, ondorioz, piramidearen oinarrian jarri zituzten.

Alabaina, findutako karbohidratoak, ogi zuria eta arroz zuria esaterako, ez dira uste zen bezain mesedegarriak. Izan ere, fintzeko prozesuan mineralak eta zuntza galtzen dira eta erraz

Gomendatutako anoa-kopuruak eguneko



1992ko elikagai-piramidea



Ariketa fisikoa eta pisuaren kontrola
Elikagai-piramide berria

xurgatzen den almidoi-mota bat gelditzen da. Almidoi hori berehala metabolizatzen da eta odoleko glukosa-maila igoarazten du.

Antzeko eragina du patatak: patata egosi batek mahaiko azukreak baino gehiago igotzen du odoleko glukosa-maila. Patataren osagai nagusia almidoia denez, oso azkar metabolizatzen da glukosa emateko. Mahaiko azukrea, berriz, glukosa- eta fruktosa-molekula banaz osatutako disakarido bat da. Fruktosak glukosa bihurtzeko denbora dezente behar du; ondorioz, odoleko glukosa-mailaren igoera moltipeltzen du.

Azterketa epidemiologikoen arabera, almidoi ugari duten janariak neurritz kanpo hartzeak diabetesa eta zirkulazio-arazoak izateko arriskua areagotzen du. Findu gabeko karbohidratoek, aldiz, duten zuntzari esker, aurkako eragina dute. Hori guztia kontuan hartu beharko da piramide berrian.

Proteina-iturriak

Proteina ugari duten janariak dagokienez, piramidean elkarrekin azaltzen dira haragi gorria, arraina, oilaskoa, arrautzak, lekak eta fruitu lehorrak. Alabaina, ezin dira zaku berean sartu, ezaugarri desberdinak baitituzte.

Haragi gorriak duen gantza asean denez, gehiegi jatea bihotzeko eta odol-zirkulazioko arazoak izateko arriskua erekin lotuta dago. Bestalde, haragi horiek erretzerakoan sortzen diren substantzia batzuk koloneko minbizi-eragile dira. Oilaskoak eta arrainak, ordea, haragi gorriak baino gantz asegabe gehiago dute, eta, gainera, arrainak gorputzarentzat ezinbestekoak diren omega-3 gantz azidoak ditu. Horregatik, oilaskoa eta arraina haragi gorriak baino askoz osasungarriagoak dira.

“piramide berrian nabarmentzen diren elikagai-taldeak gantz asegabeak eta findu gabeko karbohidrato konplexuak dira”

Bestetik, sarritan arrautzak baztertu egiten dira, kolesterol ugari dutelako, baina ez dirudi egunean bat jateak kalterik sortzen duenik odol-zirkulazioan. Nonbait, kolesterolaren eragina indargabetzen duten beste osagai batzuk dituzte arrautzek. Eta antzeko



Haragi gorriaren gantza kaltegarria da, eta baita erretzean sortzen diren hainbat substantzia ere.

zerbait gertatzen da fruitu lehorrekin. Nahiz eta gantz asko duten, gantz hori asegabea da, eta omega-3 ere badute; beraz, mesedegarriak dira odol-zirkulaziorako.

Piramidearen maila berean esnekiak daude. Ikertzailak, ordea, hor gomendatzen dena baino gutxiago hartzea komeni dela uste dute. Kaltzioa beharrezkoa bada ere, esneki gehiegi hartzea gizonezkoetan prostata-minbiziarekin lotzen da, eta emakumezkoetan obario-minbiziarekin. Menopausiaren ondoren emakumezkoek dituzten kaltzio-beharrak betetzeko, esneki gehiago beharrean kaltzio-gehigarriak hartzea gomendatzen dute sendagileek.

Piramide osasungarriagoa

Aipatutakoak piramidea berreraikitze-ko arazoien adibide batzuk besterik ez dira. Piramide zaharraren gomendioei estu-estu jarraitzen dietenek ohitura osasungarri batzuk badituzte, batez ere barazki eta fruta asko jaten dutelako, baina beste alderdi batzuk ez dira hain onuragarriak: gantz poliasegabe gutxiegi eta almidoi gehiegi hartzeko arriskua dute. Azkenean, onurak eta kalteak parekatuta gelditzen dira.



Bai piramide zaharrean bai berrituan, frutak eta barazkiak oinarri-oinarrian azaltzen dira.

Piramide berrituak garrantzi handia ematen dio pisu egokia izateari, eta, horretarako, zaindu beharreko alderdi nagusiak ariketa fisikoa eta hartzen den guztizko kaloria-kopurua dira. Bestetik, piramide berrian nabarmentzen diren elikagai-taldeak gantz asegabeak eta findu gabeko karbohidrato konplexuak dira. Proteina-iturriak neurrian hartzea gomendatzen da, eta, aurrekoaren aldean, esnekiak gutxitzea.

Bestetik, jende gehienarentzat bitamina-gehigarriak gomendagarriak direla aipatzen dute piramide berrituan, eta alkohol pitin bat hartzeak kalte ez ezik mesede egiten duela. Horrekin guztia-ekin, gaixotasun kronikoak izateko arriskua gutxitzea espero dute. Hala ere, ikertzen jarraitu behar dela uste dute adituek, hainbat gauza ez baitaude guztiz argi oraindik, adibidez,




ARTXIBOKOA

Bitaminak hartzeko, besteak beste, fruta jatea komeni da, baina piramide berrituan bitamina gehigarriak ere gomendagarriak direla aipatzen dute.

bitamina-gehigarrien eragina epe luze-
ra edo dietaren eta genetikaren arte-
ko erlazioa.

Horretaz gain, piramide berria gizar-
teratzeko ezinbestekotzat jotzen dute

elikagai-industriaren laguntza, indus-
tria horrek, publizitatearen bitartez,
ikaragarritzko eragina baitu jateko ohi-
turetan. 

LANDU ZURE ETORKIZUNA

GIDALIBURU ERABILGARRIA
Hezkuntza Eskaintza Ezagutzeko
Interesgarria Ikasle guztientzat

GAZTEENGANA IRISTEKO BIDE ZUZENA
EZARRI EZAZU ZURE PUBLIZITATEA
ESKA EZAZU. ALE BAT BIDALIKO DIZUGU

LEIZAOLA ELKARTEA

Telf.: 94 42130 31 · Fax: 94 443 17 06

h ezkuntza g idaliburu



 Leizaola
Elkargoa