



Zuntza, hesteak garbitzeko

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo
Dietetikan diplomatuak

Barazki-jatorriko substantzia anitzek osatzen dute zuntza. Substantzia horiek gehienbat karbohidratoak dira, eta digestio-aparatuko entzimek ezin dituzte erabili; izan ere, heste lodiko kolonozitoek bakarrik hartitzen dituzte. Ondorioz, kate motzeko hainbat gantz azido sortzen dira, adibidez, azetatoa, propianatoa eta butiratoa; horiei esker, gorotzak azkarrago joaten dira hesteetan.



ARTXIBOKOA

JANARIETAN AURKI DEZAKEGUN ZUNTZA BI MOTATAKOA IZAN DAITEKE. Zuntz disolbagarriek (pektinak, gomak eta muzilagoak) urarekin nahastean likatasun handiko gelak osatzen dituzte. Frutak, barazkiek eta lekek mota horretako zuntza dute. Disolbagarriak ez diren zuntzek, aldiz, (zelulosa, hemizelulosa eta lignina), ez dute urik xurgatzen. Batik bat zerealetan eta fruitu lehorretan aurki ditzakegu.

Zuntzak, idorrieriaren aurka eraginkorra izateaz gain, hainbat onura ditu:

- Zuntz disolbagarriak gehiago betetzen du, urdaila husteko denbora luzatu egiten du, eta janari-boloa nabarmen handitzen du.
- Odoleko kolesterol-maila jaitsi, janarietatik lortzen diren koipeak xurgatzea zaildu, eta behazuneko gatzak kanporatzen laguntzen du.
- Glukosa xurgatzea zailtzen du, eta, ondorioz, odoleko glukemia kontrolpean edukitzen laguntzen du.
- Hesteetako bakterio onuragarriak ugartzen ditu, eta kaltegarriak kanporatzen laguntzen du.

Ikerketa askotan frogatu denez, zuntzak gaixotasun askotatik babesten laguntzen du, besteak beste, hiperkoleste-

rolemia, diabetea, idorrieria, obesitatea, heste lodiko gaixotasunak eta minbizimota batzuk. Herrialde garatuetan, gomendatutakoa baino % 15-20 zuntz gutxiago hartzen dugu. Helduentzako neurri egokia egunean 25-35 g zuntz hartzea da.

Hautzaroan, berriz, haurrak pisatzen duen kilo bakoitzeko 0,5 g zuntz hartu behar du, eta, hiru urtetik aurrera, haurrak duen urte-kopurua gehi bost gramo zuntz egunean. Behar horiek asetzeko, ogia, arroza, zerealak, pasta edo patata duten sei anoa eta barazki, fruta edo leken bost anoa jatea gomendatzen da egunerok.

ZENBAIT JANARIEN ZUNTZ-KANTITATEA

Janaria 100 g	Zuntz disolbagarria	Zuntz ez-disolbagarria	Guztira duen zuntza
Azala duen sagarra	0,2	1,8	2,0
Azalik gabeko sagarra	0,2	1,3	1,5
Mandarina	0,4	1,4	1,8
Intxaurra	0,1	3,7	3,8
Brokolia	0,4	3,1	3,5
Ogi zuria	0,6	2,0	2,6
Ogi integrala	5,95	2,55	8,50

Egun batean zuntz-kantitate handiak hartuz gero, haizeak eta beherakoa izan ditzakegu; horregatik, zuntz-kantitatea poliki-poliki handitzen joan behar dugu, egunean 35 g hartuz iritsi arte.

Bestalde, zuntz asko hartuz gero, kalzioa, burdina eta beste gatz mineralak eta bitaminak nekezago xurgatzen dira, baina horretarako gutxienez 50 g zuntz

“zuntzak, asetzeaz gain, kolesterola eta glukosa kontrolatzen laguntzen du”



Azala kentzean zuntza ere kentzen diogu sagarrari.

hartu behar dira egunean. Azkenik, inoiz zuntz-gehigarririk hartuz gero, ezinbestekoa da urarekin hartzea, bi arrazoiengatik: batetik zuntzaren onurak gehiago aprobetxatzeko, eta, bestetik, hesteetan ez piltzeko.

Janari integralak

Janari integralen ospea geroz eta handiagoa da. Hamarkada batzuetan baztertuta egon ziren kalitate eskasekoak ziren aitzakiapean; bazirudien janari finduak finagoak eta osasunerako hobeak zirela. Orain berrogei urte zuntza ez zen mantenguzat jotzen, ez zen gorputzarentzat baliagarri jotzen. Baina gaur egun badakigu uste hori ustela zela; janari integralei geroz eta abantaila gehiago ikusten dizkiete egiten diren ikerketetan. Errazen aurki ditzakegun janari integralak arroza, pasta, irin integralez eginiko ogia, opilak, gosariko zerealak, gailetak eta abar dira.

Janari integralek mantenguzai gehiago dituzte, zuntza, B eta E taldeetako bitaminak eta findutako janarietako bano gatz mineral gehiago, besteak beste, selenioa, zinka, burdina eta magnesioa. Horren zergatia ulertzea oso erraza da: fintze-prozesurik jasan ez dutenez, jatorrizko janaria gehiago errespetatzen da. Esate baterako, irin integrala irin zuriari gariaren berezko zahia gehituz lortzen da, eta zahia gariaren kanpoko geruzek osatzen dute. Zahiak, zuntza izateaz gain, eguzkiaren eraginez sortutako bitaminak ditu, adibidez, B1 bitamina edo tiamina, karbohidratoak aprobetxatzeko ezinbestekoa. Findutako irinak askoz tiamina gutxiago du, eta, ondorioz, irinak duen almidoia aprobetxatu ahal izateko, gorputzak ezinbestekoa du bitamina hori beste janari batetik lortzea. Aldiz, irin integralarekin eginiko ogiarekin, gosariko zerealekin eta abar ez da hori gertatzen, eta horregatik esaten da janari orekatuak direla.

Beste abantaila bat ere badute janari integralek: egituraz gogorraogak direnez, ahoan gehiago murtxikatzen ditugu, eta hori ezinbestekoa da

karbohidratoen metabolismorako. Listuko ptialina entzima karbohidrato-kate luzeak apurtzen hasten da, eta, ondorioz, mantenguzai horiek askoz ere hobeto digeritzen dira hesteetan. Haurrak txikitatik janari integraletara ohitzen baditugu, etorkizunean horien aldeko apustu nabarmena egingo dute, askoz zapoetsuagoak irudituko zaizkielako. Gainera, prestatzeko garaian gatz eta azukre gutxiago behar dituzte.

Kontrako iritzi asko dauden arren, badirudi janari integralek eskaintzen duten energia-kantitatea findutako janariaren antzekoa dela, ezberdintasun txiki batzuekin. Beraz, argaltzeko aitzakian janari integralak erabiltzeko ez du zentzurik, kaloria-kantitateari begiratuz. Beste kontu bat da janari integralek zuntz gehiago dutenez janari-kantitate txikiagoarekin errazago asetzen dela, eta hori kontuan hartzekoa da.

Bada talde honetan aipatu ez dugun beste janari ezagun bat: kanabera-azukrea edo azukre beltza. Erremolatxatik eratorritako azukre zuriarekin alderatzen badugu, janari integralek dituzten abantailak ditu.

Hala ere, azukrea, zuria edo beltza izan, karbohidrato sinplea da, eta desorekarik ez sortzeko kontuz hartu behar da.

Beraz, janari integralak eguneroko ohitura bilakatzea oso ona da, baina aldaketa pixkanaka-pixkanaka egitea komeni da, zuntzak eragindako arazoak saihesteko, hain zuzen ere, haizeak, tripako mina eta, zenbait kasutan, beherakoa. Gorputzak egokitzen joan behar du, hesteek batez ere, eta hori lortzeko eguneroko kantitate txikiak hartzen joan behar dugu, janari integralak eguneroko bihurtu arte.

