



Hesteetako garbiltzailea: Zuntza

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo*

Zuntzaren inguruan gero eta gehiago dakigu. Gaur egun, erabat onartuta dago zuntza elikagaien osagaietako bat dela, baina duela gutxira arte liseriketaren ondorengo hondakintzat hartzen zen. Informazioa eskuratu ahala, bada, zuntzaren erabileraz ere gehiago jakiterik izan dugu.

Barazki, fruitu, lekale eta zereal integraletan dago zuntza; liseriketan jariatzen diren urin gastrikoek ez diote eragiten eta, hortaz, zuzenean igarotzen da heste lodira.

Zer egiten du zuntzak? Oro har, bi eginkizun nagusi ditu gure gorputzean. Batetik, urdailera iristean elikadura-boloa handiagotu egiten du, horrekin liseriketa motelduaraziz eta ase-sentsazioa sorraraziz; eta, bestetik, hesteetara iristerakoan liseritzen ez denez, ingurune labainkorra sortzen du, zenbait partikularen garraioa erraztuz. Bigarren eginkizun honi esker, beraz, kolesterola, azukrea, toxina eta abar kanporatzen laguntzen du zuntzak.

Kontsumoari dagokionez, 30 gramo zuntz hartzea gomendatzen da batezbeste. Hobeto uler dezagun, 3 fruta-ale eta entsalada edo barazki plater bat jatea nahikoa da gure gorputzak eskertuko duen zuntz-kantitatea gureganatzeko.

Nolanahi ere, elikagaiak duten zuntz-kantitatea nahikoa aldakorra izaten

da. Frutek eta barazkiek jatorriz duten zuntz-kantitatea nahikoa egonkorra da; esaterako, zuntzetan aberatsenak lekak, espinaka eta ilarrak dira. Fruituei dagokienez, zenbat eta helduago, orduan eta aberatsagoak dira eta, gainera, azala eta guzti kontsumituz gero, hobeto —kontuz, hala ere, garbitasun-arazoak sor ditzakeelako horrek—. Bestalde, gogoan izan zukuek ez dutela zuntzik eta barazkiak eta lekak irabiagailu elektrikoan xehetzea gomendatzen dela, pure-egitekoan zuntza galdu egiten baitute. Ogia, irina, zerealak edota arrozak askoz aberatsagoak dira zuntzan integralak direnean. Aukeran, bada, horiek kontsumitu.

Gure gizartean, ordea, elikagai “errefinatuekiko” halako mirespen itsua nagusi da. Zuntzetan aberatsak diren elikagaiak, ordea, ez dira multzo horretan sartzen eta, beraz, eguneroko kontsumitzen dugun zuntz-kantitatea gero eta txikiagoa da. Ondorioz, gero eta usuagoak dira hesteetako gaixotasunak, hala nola idorreria, hemorroideak, ur-errententzia, hesteetako minbizia, etab. Horiek saihesteko modu erraza da zuntzetan aberatsak diren elikagaiak kontsumitzea. Ale honetako aholkuek balio bezate horretarako. ●

* Dietetikan diplomatuak

LABURRAK

✓ **Gozogintzako koipeen ordezkoak: almidoi bereziak**

Hainbestean saiatu eta gero, azkenean lortu dute: N-Lite B izeneko maltodextrina izango omen da gozogintzako koipeen ordezkoa. Substantzia berriak ez ditu gozoez ezaugarriak aldatzen eta, aldi berean, kontsumitzailea kezkatzen duten kaloria horiek saihestea lortuko da.

✓ **Azukrea eta bihotzeko gaixotasunak**

Oraingoz hipotesi hutsa da, baina dezente ari da azken bolada honetan entzuten. Horren arabera, bihotzeko gaixotasunen bat jasateko arriskuaren eta odoleko glukosa-kantitatearen arabera erlazio zuzena dago; horrela, arrisku-taldean sartzen dira glukosa-maila altua dutenak, hau da, 110-120 mg/100 ml-ko maila dutenak. Hipotesi hori baieztatzekotan, bihotzeko gaixotasunak saihesteko bide berriak jorratu beharko lirateke, hala nola odoleko glukosa-maila jaisteko sistemak.