

# Bitaminak: bizitzako txinpartak

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo\*

**A**ntzinean zenbait medikuk elikadura-ohitura desegoki batzuk hainbat gaixotasunekin zuten harreman zuzenaz ohartu ziren. Hori dela eta, VII. mendean beriberia saihestea lortu zen eta XII.ean, berriz, eskorbutua. Gaixotasun horietatik babesteko eguneroko dietan janari jakin batzuk sartzea aski zela konturatu ziren aipatu medikuak. Izan ere janari horietan aurkitzen ziren substantzia ezezagunek, bitaminek, babesle-funtzio hori betetzen zuten. Nutriente horiek, beraz, beraien gabeziak sortzen zituzten gaixotasunak eman zituzten ezagutzera, baina ez zekiten oraindik zergatia.

Mende honen hasieran ikertzaile ugari hasi zen animaliekin saiakuntzak egiten. Karbohidrato, proteina, koipe eta mineralez soilik osatutako

tzean metatzen ez direnez, erabiltzen ez dena gernu bidez kanporatzen da.

**X** Koipeetan urtzen direnak: A, D, E eta K bitaminak, guzti hauen ezaugarrietako bat gorputzean metatzea da.

## Uretan urtzen diren bitaminak

### C bitamina

Azido askorbiko izenaz ere ezagutzen da eta bere eginkizunen artean, metabolismoko hainbat erreakzio erregulatzea dago. Infekzio eta gripearen aurrean babesle-funtzioa ere baduela gauza jakina da. Pertsona heldu batek 50-60 mg behar

ditu eguneko eta gure dietan, pre-miazko den legez, egunero fruta eta barazkiak sartzen baditugu, erraz lortzen da. Hala ere jakin behar da fruta batzuk besteak baino bitamina C gehiago dutela; laranja, limoia, pomeloa, kiwia eta marrubia, esaterako. Entsaladako tomateak eta patatak ere badute, baina azkena egosia edo frijitua jaten dugunez, desegin eta galdu egiten da beroaren eraginez.

Bitamina honen gabeziak garai batean marinelen gaitza bezala ezagutzen zen eskorbutua eragiten du, sintomen artean hortzoineko hemorragiak, hortzak erortzea, anemia, ahulezia eta abar ematen dira. Baina aurrez esan bezala, nahikoa da egunero laranja eta kiwia edo entsalada freskoa hartzea horrelakorik ez gertatzeko.

### B taldea

Anitz dira multzo honek biltzen dituen bitaminak eta ginetik bada ere banaka aztertuko ditugu:

#### *B<sub>1</sub> bitamina edo tiaminak*

Karbohidratoen metalismoan parte hartzean egunero behar duguna 1-1,15 mg inguru da. Txerrikoa eta galorratza dira B<sub>1</sub> bitaminan aberatsak. Gabeziak beriberia eragiten du; hau da, bihotza- eta nerbio-sisteman aldaketak, suminkortasuna, transtorno psikikoak, etab.

# DIETETIKA

## *B<sub>2</sub> bitamina edo riboflabinak*

Karbohidrato, gantz eta proteinen metabolismoa erregulatzen du eta zerikusi zuzena du haurren garapen fisikoan. 1,2-1,7 mg behar da eguneko. Nahiz eta oso kopuru txikietan izan, haragi, esne eta barazki berdeetan aurkitzen da. Gabeziaren sintomak berehala aurpegiatzen direnez (ezpainetako etenak, dermatitisa, ahoko zauriak, ...) erraz detekta daiteke bere falta.

## *B<sub>6</sub> bitamina edo piridoxinak*

Batez ere proteinekin ematen diren erreakzioekin du zerikusia. Hori dela eta, eguneroko beharrak hartzen den proteinarekin du lotura, batezbeste 1,6-2 mg eguneko behar da. Iturririk oparoenak lekak, patata, ....., platanoa, agua-katea, kalabaza, azenarioa, oilaskoa eta indioilarra dira. Gabeziak nerbio eta larruazaleko arazoak eragiten ditu; depresioa besteak beste.

## *Azido folikoa*

Talde honetako beste bitamina bat dugu eta, B<sub>6</sub> bitaminaren antzera,

proteinen erabileran hartzen du parte. 100-200 mg behar dira eguneko. Honen ezaugarri nagusietako bat, haurdunaldian bere beharrak bikoiztea da; hau da, 400 mg-ra irits daiteke. Orri berdeko barazki guztietan da ugaria (azelgak, espinakak, borrajak, ...). Beharrak asetzen ez badira, anemia megaloblastikoa, liseri-aparatuko arazoak eta haurretan garapen fisikoaren atzerapena sortzen dira.

## *B<sub>12</sub> bitamina edo zianokobalaminak*

Heste- eta nerbio-zelulen hazkundean eragiten du. 2 mg eguneko behar da. Animalia jatorriko produktuetan soilik aurkitzen da. Nerbio-sisteman kalteak eragiten ditu bere gabeziak.

Niazina, biotina eta azido pantotetikoa talde berekoak dira. Baina naturan oso hedatuta daudenez, beraien gabeziak ez dira usuak izaten. Beraz, ez ditugu aipatuko.

## **Koipeetan urtzen diren bitaminak**

### **A bitamina**

Retinol izenez ere ezagutzen da. Badira bitamina honen aitzindari diren substantzia batzuk: karotenoak hain zuzen ere. Horregatik eta koipeetan urtzen denez, nahiz eta retinol modura koipea duten jakietan aurkitzen den (esnea, gibelak, arrautzaren gorringoa, gurina, ...), haurdunaldian bere beharrak bikoiztea da; hau da, 400 mg-ra irits daiteke. Orri berdeko barazki guztietan da ugaria (azelgak, espinakak, borrajak, ...). Beharrak asetzen ez badira, anemia megaloblastikoa, liseri-aparatuko arazoak eta haurretan garapen fisikoaren atzerapena sortzen dira.



Arxibokoia

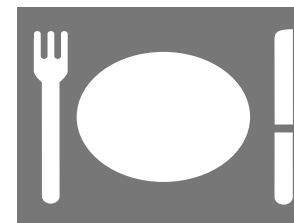
**Bitaminak ezinbestekoak dira beraz. Baina ez ahaztu guztiek ez dutela bitaminarik eskaintzen. Janariak bereizten eta bitaminetan aberatsak direnak ahoratzen ikasi behar dugu.**

gu gabezirik ez izateko. Elikadura bariatua eginaz erraz lortzen da kopuru hori.

### **D bitamina**

Hazkuntzan laguntzen eta hezur eta hortzen garapenean parte hartzen duen bitamina honen iturririk nagusietako bat eguzkia da. Izan ere, honek dituen izpi ultramoreak guk larruazalean dugun substantzietako bat aktibatzen du D bitamina bilakatuz. Horregatik, herrialde beroetan zaila da bitamina honen gabezia aurkitzea.





## Bitaminak mantentzeko aholkuak

Bitaminak zein janaritan aurkitzen diren ikusi ondoren, hauen galerak, uretan urtzen direnetak batez ere, ahal den txikienak izateko aholku xume batzuk emango dizkizugu segidan.

Lehenik kontuan hartu urtaro bakoitzak eskaintzen dizkigun janariak izango direla osagaietan aberatsenak, bitaminei dagokienean batez ere; esaterako, otsailean aurkitzen ditugun tomateak ez dute abuztukoekin zerikusirik.

Urtaro bakoitzeko barazkiez elikatzea dugu, beraz, egokiena. Baina erne! Erosterakoan kontuan hartu behar diren irizpideak ere badaude. Ahalik eta barazki freskoenak erosi behar dira. Barazki berdeen kasuan usteltzen eta hostoak zimeltzen hasi gabeak izan behar dute. Jakiteko erarik errazena, barazkia moztu den zatira begiratzea da; txuria baldin badago freskoa da, belztuta edo belzten hasia badago egunak daramatza saltokian.

Gaur egun janariak tratatzeko teknologia ezberdinak daudenez, janari freskoak erosi eta prestatzeko denbora eta aukera ez duzuenok ez duzue larritu behar, era ezberdinetan kontserbatutako produktuak ere badaude eta merkatuan.

Baina ez pentsa guztiak berdinak direnik, jasaten duten prozesuaren arabera osagaien kopurua asko aldatzen baita. Adibidez, ontziraturako barazkiek, beroaren eraginez, zenbait bitamina galdu egiten dituzte eta etxean berritro berotzen direnean beste hainbat galtzen ditu, azkenerako oso bitamina gutxi geratzen zaizkizue. Bada, ordea, kontserbatzeko beste modu bat eta hasierako produktua kalitate onekoa bada eta behar bezala erabiliz gero, produktua fresko bezain ona ater daitekeena: izozketa. Hainbat barazki fresko baldintza egokietan izozten badira; hau da, oso tenperatura hotzean eta oso denbora laburrean, eta barazkia etxera iristen den bitartean izozte-katea apurtzen ez bada, nahikoa ongi mantentzen ditu bere propietateak eta pairatzen duen bitamina-

Artxibokoa



### **E bitamina**

Tokoferol izenez ere ezagutzen den bitamina honek, bere antioxidatzaile funtzioagatik, zahartzearen aurka eragiten du. Ehunen zahartzea eragiten duten oxidoei eragozten die. 8-10 mg behar dira eguneko eta hazi-oliotan topa daitezke bereziki; hots, ekilore- eta arto-oliotan.

### **K bitamina**

Ezaugarri nagusia bitamina honen premien % 50a hesteetako bakterio onuragarriek sortzea da. Ondorioz, gabezia ez-ohizkoa izaten da. Beharren beste erdia (30-40 mg/eguneko) arrautza, gazta, gibela eta barazki berdeak (espinakak, azelgak, ...) dietan sartuz lortuko da.

Zerbaitek eraginda maila horretara iristen ez bagara, gatzapenean izango ditugu arazoak, gatzapen-substantziak sortaraztea baita bitamina honen egitekoa. Beraz, arrazoirik gabeko odoljarioak eta orbaintzeko zailtasuna duten zauriak dira gabeziaren sintomak. Hori zuzentzeko,

lehenik arrazoiak ezagutu behar dira (hesteetako arazoren bat, elikatze ohitura desegokiak, ...) eta, ondoren, horren arabera konponbidea ezarri.