

IRAKURLEAREN TXOKOA



GALDERA

Azken aldi honetan, Estatu Batuetatik (nola ez), datorkigularik gero eta gehiago entzuten eta zabalitzen ari da konplexu bitaminikoen erabilpena. Nik jakin nahi ko nukeena, zera da: bitaminak horrela hartzeak edo irensteak gorputzari zernolako abantailak eskaintzen dizkion eta baita nolako arriskuak izan ditzaketen ere. Zentzu honetan, zein konposatu izan beharko luke haue-tako konplexu bateg, edota adin edo iharduera bakoitzarentzat zein konplexu da aproposena?

Iñaki Urkia

ERANTZUNA

Bitaminak janarrietan aurkitzen diren substantzia organikoak dira. Kopuru txikitik daude eta gorputzaren garapen eta funtzionamendu egokirako ezinbestekoak dira. Beraz, beharrezkoak direla ezin uka daiteke. Baina ongi frogatua dago, era berean, elikadura osasuntsu eta orekatuak behar adina bitamina eskuratzen dizkigula.

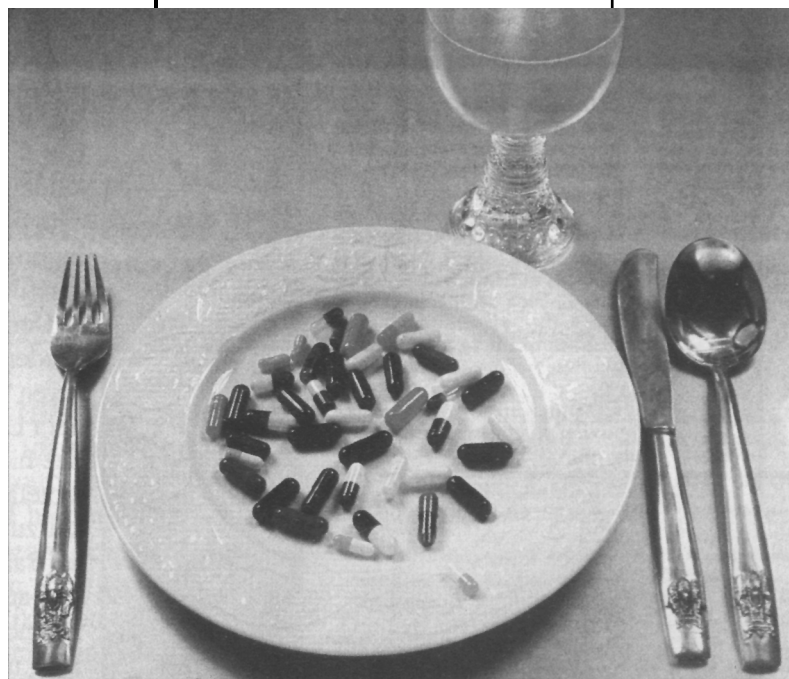
Bitaminei dagokienez, bi talde nagusitan sailkatu ohi dira: bitamina hidrosolugarriak (edo uretan solugarri direnak), eta haue-tan B multzoko bitaminak eta C bitamina daude, eta bitamina liposolu-

garriak (edo gantzetan solugarriak) eta haue-takoak dira A, D, E eta K bitaminak. Sailkapen honek badu interes berezia, zeren eta bitamina hidrosolugarrien sobera inolako arazorik gabe, giltzurrunak kanporatzen duen bitartean, bitamina liposolugarrien gain-dosiak organismoan pilatzen bait

kasuetan, zalantzarik gabe azokakoak dira bitaminarik onenak, eta ez botikakoak.

Normalean errezetatu eta aho-ratzen diren konplexu bitaminikoak oso desberdinak dira kasutik kasura. Badira bitaminaz soilik osatuak, badira bitaminaz gain mineralak ere dituztenak, eta

badira apetitua hobetzeko eta gorputza zuzpertzeko beste lako pizgarriekin elkartutako bitaminak ere. Konplexu bitaminikoak bitamina hutsez osatzen direnean, normalean, dosiak aldatzen dira batetik bestera, baina esan daiteke, oro har, dosiak eguneroko bitamina-beharrizanak aseztera egokitzen direla.



dira, hiperbitaminosi deituak sorteraiz.

Zure galderari zuzenean erantzunez, konplexu bitaminikoek egokiera mediko bereziak dituztela esan beharra dago: gaixotasun infekzioso bat pasatu ondorengo zuzperraldia, edo elikadura karentzialak egiten direnean, edota bizitzako une jakin batzuetan (haurdunaldia, edoskitzaroa edo haurtzarora). Kasu horietan eta beti ere medikuaren aginduari so eginez ez dago problemarik bitaminak kontsumitzeko. Baina bestelako

Bukatzeko, arazo honen inguruan azken urteotan zabaldu den "moda" berria aizatu (eta agian goitzetsi?) beharko genuke, beti ere erdibidetik aldenteak eta muturrera joateak onura baino kalte gehiago ekarri ohi duelako. Eta honekin zera esan nahi da: kirola egitea gauza ona dela, baina honen inguruan sortu den parafernalia osoa (glukosa) eta bitaminak, edari isotonikoak, etab.) gehiago dela alderdi komertziala osasunari dagokiona baino.

Jabier Agirre