

6

AHOLKU...

sabelaldea ez puzteko

- 1. Zuntz gutxiago jan.** Nahikoa duzu elikagai integral gutxiago jatearekin (ogia, gosariko laboreak, galletak eta zuntza duten beste jaki batzuk).
- 2. Haizeak sortzen dituzten barazkiak saihestu.** Zenbait barazki osagai aromatikoak edukitzen dituzte, eta gure organismoa ez da gai horiek digeritzeko; ondorioz, haizeak sortzen dizkigute. Arazo gehien ematen duten barazkiak alka-txofak, piperrak eta tipulak dira -tipula gordinik, batik bat-. Baita ere pepino edo luzokerrak eta azaren familiako barazkiak.
- 3. Entsaladan, letxugarik ez.** Zuntz disolbaezin asko ditu (enborreko zati zurienetan), eta horrek sentiarazten digu sabelaldea puztuta dugula. Egiazta ezazu ea kalterik egiten dizun, eta bi astez, letxugarik ez jarri entsaladari. Erabili beste barazki batzuk: tomatea, azenarioak, hazitik sortutako jakiak, artoa, erremolatxa edo espinakak.
- 4. Postrerako, jogurta.** Gerta daiteke heste-floran arazoak edukitzea, eta horrek puztea sabelaldea. Jogurta jatea ona da, hainbat bakterio laktiko baititu, gure hesteetan daudenak bezalakoak, eta horrek digestioa egiten lagunduko digu.
- 5. Gaietik, fruktooligosakaridoak (FOS).** Biziki onak dira FOS horiek bakterio onuragarrientzat (bifidobakterioak), eta, beraz, noizbehinka hala-koak hartzea oso lagungarria gerta daiteke sabelalde puztuak sortzen digun ezinegona arintzeko.
- 6. Digestioan laguntzeko infusioak.** Mihiluak, anisak, kamamilak edo erregalizak digestioa egiten laguntzen dute, eta sor-tzen zaizkigun haizeak kanporatzen (karminatiboak direla esaten da). Egokiena izan daiteke belar-nahasketak hartzea kafearen ordean, bai postrerako, bai otorduen tartean.



NOLA BIZI ETA JAN:

HAURREK AZUKRE GEHIEGI
HARTZEN DUTENEAN

Askori gustatzen zaie gozoa, eta, batik bat, hurrei. Baina ez da ohitura ona gozo asko jatea (edo azukrea duten jaki asko). Kaloria asko hartzen ariko ginateteke, gehiegi, eta, zenbait urteren buruan, osasun arazo kronikoak eduki ditzakegu. 5 eta 10 urteko neska-mutirik 1.800 kaloria behar izaten dituzte. Eta dietaren balio energetiko osoa kontuan hartzen badugu, azukreak %10-18 artean egon behar duela esaten du Eguneko Kopuru Gomendatuak (EKG). Ehuneko horiek kopuru zehatzetara eramanda: egunean 340 kaloria har daitezke gozotan, 85 gr alegia (azukre gramoak 4 kaloria ditu. Hor sartzen dira bai azukrea duten jakiak, bai berez gozoak direnak, hala nola, fruta, zukuak eta eztiak). Haur batek ez du ezer behar 50 gramo goxoki jateko, eta hala egiten duenean, egun osoan beharko duen azukre kopuruaren erdia jana du. Baina ez da hor bukatzen kontua. Hurrei ematen dizkiegun beste jaki batzuek ere badute azukrea: esneak, jogurtek, frutak, zukeak, eztiak, marmeladak, galletak, laboreek. Haurren elikadura-ohiturei buruz egin diren ikerketak aztertu ondoren, adituak ohartu dira aldaketa handia gertatu dela: lehen, jaki azukredun manufakturatua -laboreak, opilak, goxokiak- noizbehinka jaten zituzten hurrek, eta orain, berriz, ia egunero. Haur askok, beraz, azukre-dosi handiak hartzen dituzte, komeni den baino gehiago, eta horrek ondorio txarrak ekarriko dizkie osasunean, eta eragin nabarmena izango du, halaber, haurren elikadura-ereduan. ■



ELIKADURAREN OINARRIAK

Eguneroko Kopuru Gomendatua (EKG)

EKG siglekin ezagutzen duguna gida bat da, eta esaten digu zenbat kaloria (energia) eta elkagai (karbohidrato, zuntz, proteina, gantz, bitamina eta gatz mineral) hartu behar ditugun egunero, elikadura-gabeziarik ez edukitzeko. Gero eta ekoizle gehiagok jartzen dute etiketetan zenbatekoa den EKG kontsumitzaile mota bakoitzarentzat (2.000 kaloriako dieta estandarra hartzen dute oinarri). Ez da ahaztu behar, hala ere, kopuru horiek gutxi gorabeherakoak direla. Elikadura-beharrak, izan ere, aldatu egiten dira, eta horretan eragina izaten du sexuak, adinak, ariketa fisikoa egiteak edo unean uneko gorputzaldiak (haurdun egotea, esnea emateko garaian egotea, gaixo egotea).





Nelikadura kezkak

CONSUMER EROSKIKO ADITUEN ERANTZUNAK



Zazpi urteko seme baten guraso naiz, eta ez du zjan nahi lekalerik (bi urte daramatzagu horrela). Ba ote da beste jakirik lekaleen orde emateko modukorik, eta bitamina eta elikagai berak emango dizkionik?

Lekaleak oso elikagai bereziak dira, halakoxeak baitutuzte osagaiak, eta, beraz, ahal izanez gero, behartuta gaude irudimena erabiltzera, eta hurrei gustatzeko moduko errezetak asmatzera. Elikagai asko eta osasun-garriak dituzte lekaleek, eta hori oso aintzat hartu behar da: karbohidratoak, landare proteina ugari –eta arrozarekin prestatuz gero, are gehiago-, zuntz asko, B taldeko bitamina mordoa eta mineralak (fosforoa, potasioa, magnesioa, besteak beste), eta oso koipe gutxi. Ez da erraza, beraz, elikagai horiek ordezkatzera, hain dira osatuak. Behar-beharrean, ordea, egin liteke. Arrozak eta pastak, adibidez, karbohidrato asko dituzte –komeni integralak izatea, haurrak zuntz gehiago jan dezan-. Barazkiek, ortuariak eta frutek antzeko bitaminak eta mineralak emango dizkiote (2-3 fruta ale egunean, eta entsalada pixka bat), eta fruitu lehorrek, lekaleek bezalaxe, landare proteinak eta energia ugari.

Aukera hori hor edukita ere, ez da komeni etsitzea, eta merezi du, ahal dela, haurrari lekaleak janarazteko modua egitea. Probak egin behar dira: egun eta une jakin batzuetan eskaini, eta haurrarekin hitz egin eta adosten saiatu nola jango dituen. Pure eginda nahi ez baditu, garbantzu pate bat egin dezakezu (hummus esaten zaio): garbantzu krema egin, eta berakatzarekin, limoiarekin eta martorriarekin nahastu, eta ogi xigortuan eman, mahaspasak eta intxaurrak dituen ogian, adibidez. Lekale albondiga edo kroketak egitea ere aukera ona izan daiteke. Plater horiek egiteko, garbantzua erabiltzen da gehienbat, eta ilarra ere bai; eta zaporea arintzeko, arroza nahasten zaie. Albondigak oso gozoak geratzen dira saltsa horia botata, edo tomate saltsa, edo berakatzeta eta perexila. Lekaleak aperitibo bezala erabiltzea ere ez da txarra (garbantzu eta baba lehorrak, bestelako fruitu lehorrekin lagunduta). Hamaiketako egiteko eta askari garairako eraman ditzake haurrak.

Lekaleei buruzko informazio gehiago bila dezakezu honako agerkari honetan (orain dela gutxi argitaratu dute): **Guía CONSUMER EROSKI 'Legumbres, cereales y patatas'**.

<http://www.consumer.es/promociones/guia-legumbres/inicio.php>

Gustatuko litzaidake jakitea gauza bera ote diren alergia eta intolerantzia, eta zein tratamendu dietetiko den egokiena kasu bakoitzarentzat.

Elikagaien aurkako intolerantzia izaten dugu, gehienetan, metabolismo aldaketak gertatu direnean (entzimak gutxitu zaizkigulako edo desagertu). Aldaketa horiek genetikoak izan daitezke, edo urteekin gertatuak, eta ez digute uzten zenbait elikagairen substantziak geureganatzen. Intolerantzia dugunean, urdailean arazoak izaten ditugu: haizeak, beherakoa, hesteetako kolikoa.

Alergia besterik da. Halakoetan, sistema immuneak erreakzio bat egiten du substantzia jakin bat (alergenoa) antzematen duenean. Alergenoa, labur esateko, proteina bat da, eta kalte egiten die zenbait pertsonari, bai jan duelako, bai ukitu duelako (hori gertatzen da, adibidez, melokotoi edo kiwi azala ukitzean). Erreakziorik ohikoena izaten da IgE antigorputzak sortzea (E immunoglobulina). Alergia mota horiek honako prozesu hau egiten dute: alergia sortzen duen elikagaia lehenengoz irensten duenean, organismoak IgE jakin batzuk sortzen ditu, elikagai horrek duen proteinaren baten kontrakoak. Hurrengo batean organismoak berriz antzematen badu proteina hori, antigorputzek erreakzioa egin eta histamina sortzen dute. Gure gorputzak substantzia hori sortzen du kalte bati erantzuteko, azalean edo muki mintzetan egindako kalte bati, hain zuzen, eta hanturak agertzen zaizkigu.

Intolerantzia gehienak, laktosak (esnearen azukreak) edo glutenak (laboreen proteinak) eragiten dituzte, eta alergiak, berriz, askotarikoagoak dira. Alergia gehien honako hauek eragiten dute: kaseinak (behi esnearen proteinak), arrautzak, arrainak eta itsaskiak. Baita ere fruitu lehorrek (kakahueteak, nagusiki), eta zenbait frutak ere (kiwiak, platanok edo marrubiek).

Zer tratamendu eman? Beti-beti, kendu egiten dira kalte egiten duten elikagaiak. Alergiekin, kopuru txikitian har daitezke, eta ikusi, ea urteekin hobeto onartzen dituen gure gorputzak.

ELIKADURA KEZKAK. Aldizkari adituen aholkularitza honen helburua kontsumitzaileek izan ditzaketen galdera eta dudedi erantzutea da. Beti ere Elikadura, Nutrizioa eta Dietetikarekin loturiko edozein arlotan. Gure adituek posta elektronikoz egindako galderei erantzun zuzenak emango dira info@consumer.es helbidera bidalita. Eta gutunak ere jasoko dituzte honako helbide honetan: CONSUMER EROSKI aldizkaria, San Agustín auzoa z/g, 48230 Elorrio (Bizkaia).