

Osasuna

JABIER AGIRRE

Koipeen inguruko mitoak

GAUR EGUN saltsa handi samarra dago koipeen inguruan: kolesterol “ona” eta “txarra”, Omega-3 gantz azidoak, azido oleikoa... Oro har, koipeak neurritz hartu behar dira, eta zenbait gantz, beharrezkoak ez ezik, mesedegarriak ere badira osasun kardiobaskularra maila egokian mantentzeko.

Zergatik dira gantzak hain gustagarriak?

Egia da frijituak asko gustatzen zaizkigula, baina koipeek, kaloria asko izateaz gain, karbohidratoek edo proteinek baino askoz ere gutxiago asetzen dute. Hori dela eta, arrazio edo anoa handiegia hartzen ditugu gehienetan.

Koipeak gure dietatik kendu egin behar dira?

Ezin dugu hori egin inolaz ere, gure gorputzaren energia iturri nagusia direlako, eta horiek gabe ezingo genituzkeelako bitamina batzuk xurgatu. Baina mugatu egin behar dira. Izan ere, gantz gramu bakoitzak bederatzik kaloria dauzka; horrek esan nahi du behar baino hamar gramu jateak 90 kaloria eransten dizkiola gure eguneroko dietari. Beraz, gantzak neurrian, eta ondo aukeratuz.

Zein da hartu beharreko koipe kopurua?

Adituek diotenez, koipeek eguneroko kalorien %20-30 eman beharko ligukete. Emakumeen kasuan 65 gramu gehienez ere egunean, eta 85 gramu gizonezkoentzat. Kalkuluak egiteko, 100 gramu pastak 1,6 gramu koipe daukate, eta 100 gramu saltxitxoik, esaterako, 38 gramu koipe baino gehiago ematen dizkigute. Atera kontuak!

Koipe guztiak berdinak dira?

Ez, badira koipe “onak”. Esaterako, oliba olioaren gantz insaturatuak edo fruitu lehorren poli-insaturatuak, gaitasun kardiobaskularrei aurre hartzen laguntzen dutenak. Baina koipe saturatuak –haragi gorri, esneki oso edo opil industrialetakoek, adibidez– eta trigliceridoek kolesterol txarra gehitzen dute, eta horrek gure bihotzaren osasunari kalte egiten dio.

Esaten den beste gizentzen al dute?

Koipeek fama txarra dute. Baina *New England Journal of Medicine* aldizkari ospetsuan argitaratu berri den ikerketa baten arabera pisu gehiago galtzen omen da elikadura orekatua eginez, koipe gutxiko dieta eginez baino.



Gehiegi garbitzearen arazoak

Gehiegizko garbitasuna kaltegarria dela dioen hipotesia indartu du berriki egindako ikerkuntza batek. Bristolgo Unibertsitateko (Erresuma Batua) zientzialari talde batek esan duenez, badago 1 motako diabetesaren agerpena eragotzi dezakeen bakterio “on” bat, eta gorputza gehiegi garbitzen badugu bakterio hori gabe geratzeko arriskua dugu.

www.amazings.com/ciencia/noticias/291008a.html

Depresioak espazioan harrapatzen bazaitu...

Lurretik kanpo dauden astronautentzat psikologo birtuala garatzen ari dira, Houstonen noski. Software berriak depresioa eta beste gaitz psikologiko batzuk diagnostikatzeko eta tratatzeko laguntza emango du.

www.amazings.com/ciencia/noticias/271008a.html

Material organikoz egindako lehen bihotz artifiziala

Oso-osorik material organikoz egindako lehen bihotz artifiziala iragarri du frantziar ikerlari talde batek, azken hogeitau urteotan egindako ikerketaren fruitu. Bihotz artifizial berriak odola koagulatzea eragotziko du eta modu automatikotan erregulatuko ditu taupaden erritmoa eta odol-fluxua. Lehenbiziko transplantea 2011. urtea baino lehenago egiteko itzaropena agertu dute.

<http://ttiki.com/1229>

Joxerra Aizpurua

ideia batetik errealitatera



web garapenak



multimedia



aholkularitza



edukiak

iametza

interaktiboa

www.iametza.com
T.943 37 67 16