

Osasuna

JABIER AGIRRE

Kolesterola eta arrautzak: Egiak eta gezurrak

ARRAUTZA JAKI EZTABAIDATUA DA, inondik inora. Sarritan, gure gorputzeko kolesterol kopurua gehitzen duen ustea dela-eta, hainbat jan-neurritatik baztertuta izan da, horretarako egiazko arrazoirik egon gabe. Arrautzaren inguruko mitoak eta uste ustelak gezurtatu nahian, nutrizioaren arloko adituek aspaldi utzi zuten argi zer jakin behar dugun haiei buruz.

Aurreneko mitoa, arrautza handiak kalitate handiagokoak direla. Justu alderantziz gertatzen da.

Oro har, zenbat eta txikiagoa izan arrautza, orduan eta hobe, probabilitate gehiago baitago oilo gazte batek jarria izateko. Arrautzaren kalitatea ez du tamainak ematen, oiloaren adinak baizik.

Zeri erreparatu behar diogu arrautza bat kalitatezkoa den ala ez jakiteko? Lehenik eta behin, freskotasunari, eta horretarako hobe da gertukoa izatea, lekuan lekukoa onena. Kontsumitzeko garairik onena oiloak arrautza jarri eta 28 egunera izaten da.

Zenbat arrautza har daitezke egunean? Arrautzak duen balio nutritibo altuagatik –erraz digeritzen diren proteinak, bitaminak,

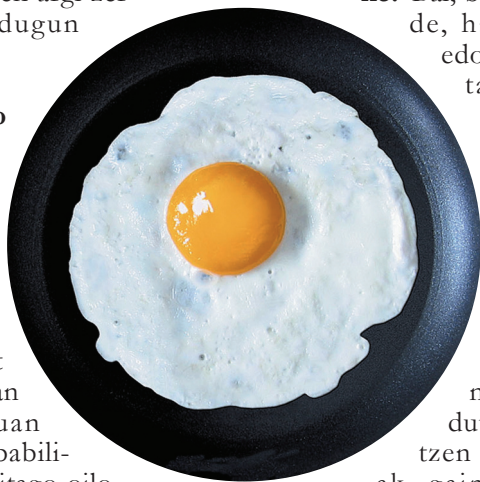
mineralak eta burdina–, pertsona sano batek egunean arrautza bat har dezake, dieta orekatu baten barruan, baina gomendatzen den kontsumoa 3-4koa da astean. Hor sartzen dira baita flan, bizkotxo, krema eta saltsak egiteko erabiltzen diren arrautzak ere.

Edozein adinetan har daitezke? Bai, batez ere hazkundera, haurdunaldi eta

edoskitzeko garaietan, arrautzak ezinbesteko elikagaitzat jotzen dira. Pertsona helduetan prestatzeko eta mastekatzeko errazak direlako, eta balio nutritibo handia dutelako gomendatzen dira. Gorrinogak, gainera, garuneko

funtzioa eta oroimena estimulatzeko ditu.

Zenbat har daitezke kolesterola altua denean? Pertsona baten odoleko kolesterol-maila, dietak eta beste faktore batzuek baldintzatzen dute. Pertsonen %20ri baino ez zaie handitzen kolesterol-maila elikadura desegokia denean. Arrautzaren koiperik gehienak, gainera, insaturatuak dira, kolesterol ona gehitzen dutenak. Horregatik, kolesterola altua dutenei astean 2-3 arrautzatik ez pasatzeko esaten zaie.



Alzheimerrak intzidentzia handiagoa du gutxiengoetan

AEBetako Alzheimer's Association elkarteak egindako txosten baten arabera, afroamerikarrek ia bi aldiz arrisku handiagoa daukate Alzheimerren gaitza izateko, kaukasiar arrazakoek baino. Hispaniar jatorrikoengan, berriz, 1,5 aldiz handiagoa da arrisku hori. <http://ttiki.com/12216> (Gaztelaniaz)

Erretzeak Parkinsonen gaitza izateko arriskua gutxitzen du...

Ikerketa egin dutenek berehala argitu nahi izan dute euren lanaren emaitzak ez direla erabili behar tabakismoaren apologia egiteko, baina kontua da erretzea Parkinsonen gaitzaren kontrako prebentzio faktorea dela. Erretzen den tabako kantitateak baino, zigarroari iltzatuta emandako urte kopuruak du garrantzia: zenbat eta denbora gehiago erretzailea izaten, orduan eta arrisku txikiagoa. <http://ttiki.com/12220> (Gaztelaniaz)

... baina adimen-kotzientea ere bai

Aurrekoaren ordainetan beste hau. Tel Aviveko Unibertsitatean egindako ikerketa baten arabera, erretzen duten gizonezko gazteek puntu gutxiago lortu ohi dute adimen-kotzientea neurtzeko probetan, erretzen ez dutenek baino. Eta zenbat eta zigarro gehiago egunean, okerragoak dira emaitzak. <http://ttiki.com/12221> (Gaztelaniaz)

Unai Brea

Babeslea: **iametza Interaktiboa**

ideia batetik errealitatera



web garapenak



multimedia



aholkularitza



edukiak

iametza
interaktiboa
www.iametza.com
T.943 37 67 16