

Letra txikia irakurtzen

“Kolesterola jaisteko ezinbestekoa”,
“gantz gutxiagorekin” eta antzeko
leloak behin eta berriro irakurtzen
ditugu elikagaien etiketan.

Azalean ponpoxo jartzen dira
mezuok, baina atzean dago benetako
informazioa. Horiek nola irakurri
jakiteak lagunduko digu erosketa
egokia egiten.

LANDER MUÑAGORRI

EROSKETAK EGITEKO GARAIAK noraezean eta itsumustuan ibili nahi ez badugu, garrantzitsua da elikagaien etiketak irakurtzea, osasunarentzat produktu aproposenak zeintzuk diren jakiteko. Iraungitze data eta pisuaren eta prezioaren arteko orekan ere arreta jarri behar da. Horretarako guztirako, funtsezkoa da etiketetako letra txikia irakurtzea.

Esaterako, produktu bakoitzaren osagaiak zein kopurutan dauzkan jakiteko balio digu etiketak. Ontziraturako jakietan bi informazio mota eskaintzen zaigu: alde batetik orokorra (produktu guztientzat ezinbestekoa), eta bestetik zehatzagoa (aukerakoa). Informazio orokorra ematen digutenean, ezaugarri funtsezkoak izan ohi dira; hala nola, balio energetikoa, proteina kopurua, karbohidratoak eta gantzak. Bigarren kasuan, erosleari elikagaiaren ezaugarri nutritiboak azaltzen dizkio: azukrea, kalorien ekarpena, zuntz kopurua, bitaminak, gatz mineralak...

Gainera, gehien pisatzen duten osagaietatik gutxien pisatzen dutenera azalduko dizkigu etiketak, goitik beherako hurrenkeran. Osagaien zerrendan arreta jartzea garrantzitsua da, baztertu nahi dugun zerbait identifikatzeko batez ere. Gomendagarria da, adibidez, gantz saturatuak edo hidrogenatuak alboratzea.



CHEMITRON ENTERPRISES

Gantz on eta txarrak

Aholkuak eman aurretik, gantz mota ezberdinak zeintzuk diren jakitea garrantzitsua da, koipe mota bakoitzak bere arrisku kardiobaskularrak baitauzka.

- Palmondo eta kokotik eratorritako olio begetalek arrisku kardiobaskular altua daukate. Gure zainetan (edo hoditerietan) pixkanaka gantza pilatzen joatea ahalbidetzen dute, hortik bihotzaren osasunean sortzen dituzten arriskuak.

- Gantz saturatuak kolesterola igotzen dute eta arrisku kardiobaskularra handiagotu. Hemen animalietatik eratorritako produktuak topa ditzakegu; haragiak edo esnekiek daukaten gantza da.

● Gantz saturatu gabeek (mono edo poli insaturatuak) arestian aipatutakoek baino arrisku kardiobaskular txikiagoa daukate, eta gizakiontzat onuragarrienak dira. Bertan sartzen dugu oliba olio, esaterako.

● Azkenik, partzialki hidrogenatutako gantzak (trans bezala ere ezagunak) dauzkagu; produktuak merkatuan luzaroago iraun dezaten, saturatu gabeko gantzak hidrogenatu eta horren ondorioz sortzen den koipe mota da. Saturatu gabeko gantza duen madalena bat eskuetan hartu, eta koipearen ondorioz eskua zikindu egingo zaigula ohartuko gara. Madalena horrek merkatuan ez du luzaroan iraungo, trans koipea duenarekin alderatuz gero. Hidrogenatua dagoen madalengan, gantza solidifikatu egiten da eta eskuak ez zaizkigu besterekin bezala zikinduko; garbiagoa den itxura ere emango digu, baina benetako eragina guztiz bestelakoa da, ikuspuntu kardiobaskularretik ez baita osasuntsua.

Kaloriak, sodioa, karbohidratoak, azukrea

Etiketa batean agertzen diren datuen artean, kaloriak ikusiko ditugu lehenbizi. Gantz kaloria eta kaloria orokorren artean, gantzetik datozenak orokorraren herena ez gainditzea gomendagarria da. Azken finean, kontsumitzen dugun kaloria kopuruak ez du izan behar erretzen duguna baino handiagoa.

Gantz kopurua ere azaltzen zaigu. Arestian aipatutako koipeen artean oreka egokia bilatzen jakin beharko dugu, saturatu gabeek garrantzia emanez. Gantz kopuru orokorra jartzen digute lehenbizi, eta saturatutakoaren inguruko informazioa oster. Saturatuen kopurua orokorrera inguratzen baldin bada, ez da aukera onena izango ziurrenik.

Sodioaren kopurua baxua izatea garrantzitsua da osasunarentzat. Gantzak sodio kopuru handia dauka, tentuz eta neurrian erabiltzeko osagaia dela badakigu, beraz etiketetan sodio gutxi duela jartzen duenean, horren aldeko apustua egitea komeni da.

Gure dietan kalorien %55 eta %60 karbohidratoen bitartez hartzea da gomendagarria. Horregatik, egunero karbohidratodun zerbait jan behar da, lauzpabost anoa. Etiketa atal hau irakurtzen badugu, kontuan izan karbohidrato orokorraren baitan

azukre, zereal, zuntz, fruta eta barazkien informazioa ere eskaintzen dela.

Azukrearen inguruko datuak begiratzan hasten zarenean, konpara ezazu gramo kopurua karbohidratoen pisuarekin. Jaki horrek azukre naturala ez baldin badauka —frutak eta esnekiek badute—, gehitutakoak direla esan dezakegu, eta azukre gehituen kontsumoa mugatzen saiatu behar dugu. Zuntzaren kasuan, gutxienez gramo bateko produktuak aukeratu; eguneko 20 eta 35 gramo zuntz artean kontsumitzen saiatu.

Azken gomendioak

Elikadura egokia mantentzeko, behin eta berriz aipatzen da unean uneko produktuak kontsumitzea garrantzitsua dela. Halaber, jaten denaren artean oreka bilatu behar da. Hala, fruta eta barazkiak egunerokoan kontsumitu behar ditugu, lekak eta zerealak ere ohiko elikagai bihurtu behar dira, eta arraina haragia baino sarriago jatea aholkatzen da. Eta okela jaterakoan, haragi gorria tamainan jatea gomendagarria da, gantz saturatu eta azukre arrunta bezalaxe. Esnekiak zentzuz kontsumitu behar dira, eta gaingabetuak hartzea hobe —baina haurren kasuan ez—.

Bestalde, tentuz ibili behar dugu produktu fresko bezala saltzen digutenarekin, askotan osasuntsuagoak izan baitaitezke izoztutako produktuak. Atzeritik ekarri dizkiguten barazkiak freskoak izango bailiran hartzen ditugu, baina kontuan hartu behar da alde batetik bestera garraioan igaro dituzten egunak. Izoztutako lekak, esaterako, hobeak dira osasunarentzat, propietate guztiak bere horretan mantentzen dituztelako.

Azkenik, aipa dezagun etiketetan agertu beharko ez lukeena. Elikagaian jartzen badu gaixotasun bat prebenitzeko edo sendatzeko propietateak dituela, araudia urratzen ari da. Beraz, ez da zilegi esne kaxetan “kolesterolaren erregulatze-ko aproposa” edo “hezurak indartzen laguntzen du” gisako leloak idaztea. Eta produktu zehatz batek berez propietate batzuk baldin badauzka, horiek nabarmentzea ere ez da zilegi; esaterako, legez kontserbatzaile eta koloratzailerik erabili ezin den elikagaien azalean “kontserbatzaile eta koloratzaile gabe” jartzea. ■

Etiketetan, gantz kopuru orokorra jartzen digute lehenbizi, eta saturatutakoaren inguruko informazioa oster. Saturatuen kopurua orokorrera inguratzen baldin bada, ez da aukera onena izango ziurrenik

Tentuz ibili behar dugu produktu fresko bezala saldatutakoekin, askotan osasuntsuagoak izan baitaitezke izoztutakoak. Atzeritik ekarri dizkiguten barazkien kasuan, esaterako