

Osasuna

JABIER AGIRRE

Bihotza osasuntsu edukitzeko dieta

IKERKETA ETA ADITU GUZTIAK bat datoz. Bihotza osasuntsu mantentzeko, betidaniko dieta mediterranea egitea komeni da. Koipe edo gantz osasungarriak dituztenez, intxaurreak, oliba olioia eta izokina bezalako elikagaiak bihotzerako osasungarritzat jo dira azken urteotan. Balia ditzagun, beraz, gure eguneroko jan-neurrian.

- **Arrain urdina.** Omega-3 gantz azido poli-intsaturatueta aberatsak direnez, triglizeridoak eta LDL kolesterola –kolesterol “txarra” esaten zaiona– gutxitzen laguntzen dute. Horrez gain, omega-3ek tentsio arteriala eta odolaren biskositatea ere murrizten dituzte. Haragi gorriaren ordeztatu arrain urdina (izokina, antxoa, sardina edo txitxarroa) kontsumituz gero, koipe saturatuak gutxituko ditugu, eta beraz kolesterola ere bai.



AQUISECOCINA.BLOGSPOT.COM



WALLPAPERS.FREE-REVIEW.NET



QWIKSTEP.EU

- **Oliba olioia.** LDL kolesterol txarra murriztu, eta kolesterol onaren (HDL) kontzentrazioak mantendu edo gehitzen laguntzen duten koipe edo gantz azido monoinsaturatu asko dauzka oliba olioak.

- **Fruitu lehorrak.** Gantz azido mono eta poli-intsaturatuak dituztenez, koipe on eta mesedegarrien proportzioa hobetzen dute. Zuntz-edukiari esker, odoleko glukosaren kontrola ere hobetzen da, eta argininak hipertentsioa gutxitzen du, arteriak zabaldu eta dilatatzeko baititu. Fruitu lehorrak azido folikotan aberatsak dira, eta horri esker bihotzaren babes indartu egiten da, funtzio antioxidatzailegatik, batetik, eta arteriosklerosi arriskua gutxitzeagatik, bestetik.

- **Karbohidrato konplexuak.** Ogia, zereal integralak eta azaren familia-ko barazkiek, beren zuntz-edukiagatik, odoleko glukosa-mailak neurri apaletan mantentzea lortzen dute.

- **Ardo beltza.** Neurrian hartuta –baxoerdi bat edo bi egunero–, kolesterol onaren mailak gehitzen ditu. Baina kontuz, neurrian bakarrik, gehiegi edanez gero presio arteriala eta triglizeridoen sorkuntza gehitu egiten baitira.

- **Baztertuak.** Gehiegizko kaloriak, haragiak, hestebeteak, gurinak eta trans koipeak (opil industrialak, margarinak, eta abar.).

Analgesiko dosi handiegiak ume txikientzat

AEBetan egindako ikerketa baten arabera, hiru urte bitarteko umeei agintzen zaizkien analgesiko dosiak behar baino handiagoak izaten dira batzuetan. 50.000 errezeta aztertu eta gero, ikertzaileek ondorioztatu dute haurren %4ri gehiegizko dosia eman zitzaiela. Portzentajea handiagoa da hilabete gutxiko umeen kasuan.

<http://ttiki.com/27128> (Frantsesez)

Proteina infekziosoak atzemateko sentsorea

Espainiar eta estatubatuar zientzialariek garatu duen sentsorea gai da prioi izeneko proteina infekziosoak detektatzeko, lehen sintomak agertu aurretik ere. Besteak beste, behi eroen gaitza garaiz atzematen lagundu dezake tresna berriak.

<http://ttiki.com/27135> (Gaztelaniaz)

Erretzaileekin lo egiten duten umeek nikotina maila altuagoak dituzte

Guraso erretzaileen gela berean lo egiten duten haur txikiek gainerakoek baino nikotina kopuru handiagoak izaten dituzte gorputzean, “hirugarren eskuko kea” deritzonagatik. Erretzailearen azalean edota jantzietan itsatsita geratzen den keari esaten zaio horrela.

<http://ttiki.com/27136> (Gaztelaniaz)

Unai Brea

Babeslea: iametza Interaktiboa

ideia batetik errealitatera



web garapenak



multimedia



aholkularitza



edukiak

iametza

interaktiboa

www.iametza.com

T.943 37 67 16