

# Osasuna

JABIER AGIRRE

## Esnea eztabaidagai

GIZAKIA DA haurtzaroaren ostean esnea hartzen duen espezie bakarra. Eta gizakiak gara, gainera, beste espezie baten esnea edaten dugun bakarrak, gugandik ikasi duten etxe-ko katuak eta zakurrak izan ezik.

Esnea ugaztun guztietan presente dagoen guruinen jariakina da. Espezie bakoitzak bere (k)umeak elikatzeko balio du, haiek beren kabuz elikatzeko gai diren unera arte. Edoskitzaro garaia bukatu ostean, esnea hartze-ari uzten diote ugaztunek, gizakiek izan ezik.

Esneak formula berezia du espezie bakoitzerako, eta asko aldatzen da espezie batetik bestera. Behi edo ardi-esnea, balearena edo zakurrarena, elkarren oso desberdinak dira, eta baita ere gizakien esnearekin, ama-esnearekin alegia, alderatuz gero. Behi-esneak, adibidez, txekorrak hazteko balio du, 300 kilo pisatzera iritsiko den animalia handia, lau urdail dituen. Giza-esneak, berriz, adimenaren garapena lehenesten du, eta horregatik oso bestelako konposizioa dute: behi-esneak hiru aldiz proteina gehiago dauzka ama-esneak baino, eta %50 gantz gehiago.

Gizakiak omniboroak edo oroja-leak gara, esnez gain denetik jateko prestatuak gaude (haragiak, barazkiak, lekaleak, fruituak, algak, haziak

eta sustraiak). Behi-esnea eta horren eratorriak ez dira beharrezkoak, eta are gutxiago ezinbestekoak. Bularra –edo farmaziako esne egokituak bestela, edozein arrazoi dela medio amak bularra ematerik izan ez badu– hartzen aritu den ume bat pixkanaka elikadura osagarriarekin hasten da bere gorputza eskura

izan da, benetan elikagai kaltegarri –ikaragarri, esango nuke– bezala aurkeztuz. Salaketa horietatik, zer da egia, eta zer gehiegizko alarma eta arrazoirik gabeko nahaste-borrastea?

Esnea elikagai konpletotzat jotzen da haurtzaroa edo nerabezaroa bezalako hazkunde-garaietan,

kaltzio eta bitamina ugari ekartzen dizkigulako, hori ez dago ukatzerik. Baina egia da, era berean, helduaroan intolerantzia edo jasanezintasuna sortzera irits daitekeela, gorputza ez delako gai izaten esneak duen laktosa izeneko karbohidratoa digeritzeko. Eta esnearekiko jasanezintasun hori duten pertsonak –ikerketa batzuen arabera helduen %70 irits daiteke intolerantzia hori garatzera– urdaileko

kalanbreak, haize-minak eta beherakoak izan ditzakete esnea edaten dutenean.

Horregatik, irakurle laguna, zu ere horietakoa bazara ibili tentuz eta agian hobe zenuke behi-esnearen ordezkioak diren beste produktu batzuk erabiltzen hasi (almen-dra-esnea, soja-esnea, eta abar). Orain arte zure hozkailuko erregina izan den esne zoragarriari agur esan beharko diozu, baina zure urdailak eskertuko dizu.



dauzkan era guztietako elikagai horiek asimilatzekeo gai denean, gauzak tentuz eta logika pixka batekin eginez gero.

### Kaltegarria al da esnea?

Azken urteotan, medikuntza alternatiboek sustatutako artikuluetan, esnea gizakiontzat kaltegarria izango litzatekeela salatu da. Artikulu horietako batzuetan esneak allergia, asma, biriketako eta obulutegiko minbizia eta nik zer dakit beste zenbat gaixotasun sortzen dituela esan

**Babeslea: iametza Interaktiboa**

ideia batetik errealitatera



web garapenak



multimedia



aholkularitza



edukiak



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