

Janarien “ospea” aldatu egiten da (I)

NUTRIZIOAREN EREMUKO aurkikuntzek zenbait elikagaien alderdi negatiboak eta positiboak hobeto ezagutzeko aukera ematen digute. Baina aurkikuntza horiek mendetan zehar gure elikaduraren oinarria osatu duten “egia biribilak” zalan-tzan jarri edo are, erabat iraultzen dituztenean, galdera bitxiak sortzen zaizkio edonori: Txerrikia oso koi-petsua da? Saihestu beharra ote dago ezinbestean gure eguneroko jan-neurritik? Zer komeni da, arrain urdin asko ala gutxi jatea? Arrautza ona ala txarra da osasunerako? Izan ere, betidanik txarra zela uste genuena ez omen da hain kaltegarria, eta ontzat jotzen genuenak badu zer hobetua...

Dena den, elikagaiek gure begien aurrean duten ospea urteen eta garaiko moden arabera dezente aldatuz joan den arren, ez da komeni elikagaiak “osasun-garri” eta “kaltegarri” moduan sailkatzea, dieta osotasunean baloratu behar baita: jaten eta edaten ditugun elikagaien kalitatea, barietatea eta proportzioa dira kontuan hartu beharreko alderdi nagusiak.

Gizakiak betidanik eman dio garrantzia jan-edanari, baina elikagaien inguruko usteak, iritziak eta balorazioak apenas izan duten oinarri zientifikorik historian zehar. Nutrizioa oso zientzia gaztea da, XIX. mendean hasi baitziren “kaloria”, “elikagai” eta halako kontzep-

tuak erabiltzen. Ordura arte, behaketan eta adituen eskarmentuan oinarritzen ziren. Hipokratesen aforismoak dira horren lekuko: “Izan dadila janaria zure elikagai, eta elikagaia zure sendagai”.

Janariak sailkatzeko hainbat irizpide erabili dira historian zehar. Hala, “puruak” eta “ez-puruak” bereizten ziren, edo “sendoak”, “tartekoak” eta “ahulak”, “osagaiak” eta “pozoiak” zituztenak, eta are “droga” gisa erabil zitezkeenak.



Kolesterol maila handitzearekin lotzen bada ere, eguneroko arrautza bat jan daiteke inolako kezkarik gabe.

Arrautza

Kolesterol asko dutenen artean begi txarrez ikusia den jaki honek balio handia du elikaduraren ikuspegitik, eta balio biologiko handiko proteina, lezitina, mineralak eta bitamina ugari dauzka. Lezitinak, hain zuzen, odoleko kolesterola suspentsioan edukitzen laguntzen du, eta horri esker ez da arterien paretetan piltzen. Hala ere, oraindik askok dute

arrautza beren odoleko kolesterol-maila altuaren erantzule bakartzat, animalia-koipectan aberatsak diren beste elikagai guztiei ere —hestebe-teei edo gaztei, esaterako— erreparatu eta bizimodu aktiboari ekin ordez. Laburbilduz, eguneroko arrautza bat har daiteke inolako kezkarik gabe.

Arrain urdina

Luzaroan, arrain urdina zuria baino askoz ere kaltegarriagozat jo izan da, koipe asko duelako, besterik gabe. Baina XX. mendearen bukaera aldera ikerketa ugari frogatu zutena baliatuz, arrain urdina txartzat ez, aitzitik, oso mesedegarritzat jo zuten adituek, haren koipe poli-insaturatuek —omega-3, adibidez— kolesterol txarra gutxitu eta ona gehitzen zutela ikusi zelako. Gaur egun, ordea, eta ez dira azkeneko aldaketatik 25 urte ere pasatu, arrain urdinaren mesedeak zalantzan jartzen hasi dira, bi arrazoiengatik: batetik, omega-3 gehigarrien inguruan egindako iker-

keta zabal batek frogatu du gehigarri horiek ez dutela hilkortasun-tasarik jaisten —heriotzaren zergatia edozein dela ere—; bestetik, gure inguruan asko kontsumitzen diren arrain espezie batzuetan aurkitutako metilmerkuriu kopuru handiak ikusita, gomendatutako asteroko errazioak birplanteatzen hasi dira adituak. ■



Babeslea: iametza Interaktiboa

ideia batetik errealitatera



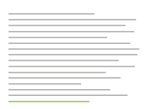
web garapenak



multimedia



aholkularitza



edukiak



www.iametza.com
T.943 37 67 16