

Janarien “ospea” aldatu egiten da (II)

XIX. MENDEAN mantenugaiak identifikatu eta sailkatu ziren, eta geroztik, irizpide zientifikoak erabiliz, substantzia eta osagai ugari aurkitu dira janari-edarrietan, aurreko mendeetan erabat onartuak ziren usteak eta ideiak zalantzan jarri eta zenbait kasutan baztertzera. Horixe da urteen poderioz zenbait elikagairen kasuan gertatu den ospe-aldaketaren arrazoi nagusia.

XX. mendean nutrizioaren eremuan izandako aurkikuntzen ondorio gisa, lehen txartzat jotzen ziren elikagai batzuk orain ez dira hain txarrak, eta kasu batzuetan mesedegarri izatera ere pasatu dira. Alderantziz, betidanik osasungarritzat jo diren janari edo edari batzuen kasuan zalantzak sortu dira azken urteotan.

Joan den asteen arrautzaz eta arrain urdinaz jardun genuen. Aipa ditzagun, orain, beste hiru adibide:

Kafea

Duela gutxi arte, tentsioa altu zuten pertsonen gata, alkohola eta kafea murrizten zitzairen. Azkeneko hori ez edatea gomendatzen zen, iratzargarria eta bihotzeko gaitzen bat zutenentzat kaltegarria zelakoan. Hala ere, gaur egun gauza jakina da kafea aberatsa dela antioxidatzailetan, –polifenol izenekoetan, zehazkiago esateko– eta horregatik gorputza oxidazio zelularretik eta erradikal askeetatik babesten duela.

Alzheimerraren eta Parkinsonaren aurrean ere nolabaiteko babesa ematen duela pentsatzen dute adituek. Mesedegarritzat jotzen dute buruko minari aurre egiteko, bihotzerako, arterietarako eta gibelarako egokia izateaz gain. Diabetes-intzidentzia gutxitzen omen du, gainera. Ikerketa



Azken ikerketek erakutsi dutenez, txerri haragiak pertsona guztien eguneroko elikaduraren barruan egon behar luke.

batzuek diote kafea edateak gaixotasun kronikoak jasateko arriskua gehitzen duela, baina beste azterketa batzuek ez dute erlaziorik aurkitu.

Bestela esateko, hamarkada luze-tako ikerketen ondotik, zientzialariek ez dute oraindik frogatu inolako harremanik dagoenik kafeina kontsumo moderatuaren eta osasunerako arriskuen artean. Beraz, tea, kafea edo kafeina duten beste edari batzuk kontsumitzen jarrai dezakegu lasai asko, zentzu pixka batekin eta neurritz aritzen garen bitartean.

Txerrikia

Gure artean arazo kardiobaskularrak eta pisu-gehitzeak ugaritzen hasi zirenean, dieta guztietan txerrikia izan zen erabat murriztu ziren jakietako bat, betiere koipe desegokiaren lotuz. Hala ere, azken ikerketek erakutsi dutenez, haragi horrek biztanle guztien eguneroko elikaduraren barruan egon beharko luke:

txerrikia haragi mota osoenetakoa da, giharra batik bat –110 kilokaloria besterik ez ditu ematen 100 gramo-, beste batzuek baino askoz ere gutxiago–, eta koipe monoinsaturatu eta omega 3 gantz-azido ugari ematen ditu, arrainen antzera ia.

Esnea

Betidanik izan da oinarritzko elikagaia gizaki guztien jan-neurrian, gosarian, meriendan eta baita ohera joan aurretik ere presente baitzegoen. Eta nutrizioaren zientzia “asmatu” aurretik osorik kontsumitzen zen, koipe osoarekin alegia. Koipe mota identifikatu zenean, ordea, oso kantitate txikian egon arren, kaltegarritzat jo eta debekatu egin zen arazo kardiobaskularrak zituzten helduentzat. Helduen kasuan debeku hori arrazoizkotzat jo badaiteke ere, ume txikiak esne osoa hartzea gomendatzen da. ■



SPANISH4FOODIES-CC BY SA

Babeslea: iametza Interaktiboa

ideia batetik errealitatera

web garapenak

multimedia

aholkularitza

edukiak

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