

Kontuz gantz ezkutuekin

TAMORLAN-CC BY SA



Hestebeteek osasunerako kaltegarria den koipe saturatua izaten dute.

AHORATZEN DUGUN gantzaren %40 erraz identifikatzen dugunez, nahi izanez gero otorduetan albo batera utz daiteke; urdaiazpikoaren zati zuria edo haragi-xerra baten koipea, esate baterako. Baina gainerako guztia, %60, ez dago hain ikusgai, janariaren beraren itxuragatik edo koiperik duen ala ez guk ez dakigulako.

Ezkatuko koipe hori berez dago elikagaietan, dela modu naturalean—ahuakatean, olibetan eta fruitu lehorretan, adibidez—, dela prozesatzerakoan edo sukaldean prestatzerakoan erantsi zaielako; hala da, esaterako, maionesaren edo aperitiboaren kasuan. Modu naturalean dagoen gantza monointsaturatua izaten da, eta LDL edo kolesterol txarra jais ten laguntzen du. Bigarren kasuan, ordea, koipea saturatua da, kaltegarria osasunerako. Hestebete, opil industrial eta janari “azkar” ugaritan egoten da koipe hori. Gauza bera gertatzen da animalia-jatorriko pro-

duktuekin; haragi gorriarekin, esnearekin edota esneki ez desnata tuekin, adibidez.

Kopuru egokian hartuz gero, koipeak beharrezko mantenugaiak dira gure gorputzarentzat. Organoak babesten dituzte eta hainbat prozesu metabolikotan parte hartzen dute. Bitamina liposolubleen absorzioan eta garraioan, esaterako. Halaber, sexu-hormonak eratzen dituzte eta energia iturri garrantzitsua dira.

Gantzei esker janariak zapora hobia du, baina edozein motatako gantz gramo batek bederatzi kaloria ekartzen dizkio gorputzari. Gehiegi ahoratuz gero, gorputzean pilatzen da. Horrek gainpisua ekar dezake aurrea, eta obesitatea gero.

Zenbat komeni da?

Dietistek gomendatzen dute emakumeek gehienez 65 gramo koipe hartzea egunean, eta 80 gizonek. Eta erne: frijitutako jakiak eta gurina

saihestu ditzakezu, baina egun batean gailetak, arrautzak, gazta koipetsua, txorizo ogitartekoren bat, fruitu lehorrak edo ahuakatea bezalako fruituak jaten badituzu, erraz gaintutako dituzu adituek aholkatutako zifra horiek.

Zeintzuk dira uste baino gantz gehiago duten jakiak? Hona hemen adibide batzuk: gazta eta urdaiazpiko ogitarteko batek 39 gramo koipe emango dizkigu, jogurt greziar batek hamahiru, eta opil batek hamabi. Hurrek 60 gramo koipe inguru ematen dizkigute jandako 100 gramoko, oliba beltzek 30, kokoak 26, txokolate beltzak 24 eta izozkiak bederatzi. Horregatik, gantz kopurua kontrolatzeaz gain, jatorria ere zaindu beharra dago. Aukeratu osasungarrienak beti; fruitu lehorrak, oliba olioia eta arrain urdinarenak, alegia.

● **Saihestu hestebeteen gehiegizko kontsumoa:** pateak, saltxitxak... Arraina jan haragiaren ordeztu, koipe gutxiago eta osasungarriagoa du eta. Kendu azala oilaskoari.

● **Arrautzekin neurritz ibili**—astean hiru inguru har ditzakezu—, esne eta esneki gaingabetuak aukeratu, eta murriztu gazta koipetsuak, izozkiak eta arrautza duten postreak.

● **Saihestu jaki prozesatuak,** opil industrialak, aperitiboak eta trans koipeak edo gantz hidrogenatuak dituztenak.

● **Sukaldean jakiak labean, lurruntan edo plantxan** egin itzazu. Frijituak oso noizbehinka. Erabili oliba olioia, baina neurritz (bi koi-larakada egunean).

● **Egin ariketa fisikoa** modu erregularrean, koipeen metabolismoari lagunduko diozu. ■



Babeslea: iametza Interaktiboa

ideia batetik errealitatera

web garapenak

multimedia

aholkularitza

edukiak

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