

Zergatik da ona zuntza jatea?

GAUZA JAKINA DA zuntz dietetikoak ez digula bitaminarik ez mineralik ematen, baina, hala ere, ezinbestekoa da gure nutrizioan, tumoreak prebenitzen, pisua zaintzen eta idorreria saihesten laguntzen digulako.

Zuntz dietetikoa ez da gure gorputzean digeritzen, ezta xurgatzen ere, baina osasun onerako ezinbestekoa da, 60ko hamarkadatik ondotxo dakigun bezala. Garai hartan ikusi zen Hirugarren Munduan ez zirela ikusi ere egiten gizarte gartuetan oso ohikoak diren gaixotasunetako batzuk, herrialde horietako dietak zuntz ugari duelako; mendealdeko herrialde aberatsetan, aldiz, azukre eta karbohidrato konplexu gehiegi kontsumitzen dira.

Zuntzaren jatorria begetala da beti; haren pektinak edo muzilagoak uretan disolbagarriak diren ala ez, halakoak izango dira zuntzaren ezaugarriak:

- **Zuntz disolbaezina.** Hestetako iragapena errazten du, digestioa egin bitartean ura “harrapatu” eta janari-boloa gelatina moduko zerbait bihurtzen baitu. Era horretako zuntza zereal integraletan (oloa, garagarra, eta abar.) aurkitzen da, baita fruta eta barazkietan ere. Zuntz mota hau da idorreriarri aurre hartzeko baliagarria.

- **Zuntz disolbagarria.** Hestemugimenduak erregulatzeaz gain, hainbat gaixotasun izateko arriskua gutxitzen du. Gainera, urdailera iristan puztu egiten da, eta horrek aseptasun-sentsazioa luzatzen du. Gari-zahia, lekaleak, frutak –zitrikoak batez ere–, fruitu lehorrak eta barazkiak dira zuntz disolbagarriaren iturri nagusiak.



BOCA DORADA-CC BY SA

Fruitu lehorrak dira zuntz disolbagarriaren iturri nagusietakoa.

ri nagusiak. Gorputz barruan pila-tutako mukia modu naturalean desegin eta kanporatzen du.

Mesede handiak

AEBetan egindako ikerketa baten arabera, zuntzez aberatsak diren janariak zelulekin “talka” egiten dute digestio-aparatuaren barrenak bidaian, eta haien egitura egocera onean mantentzen duen gai lubrikatzaile bat askatzen dute. Mekanismo horri esker, zuntzak hainbat mesede egiten dio gure gorputzari:

- **Kolesterola gutxitzen du.** Urdailean dauden azidoekin eta kolesterolarekin elkartzeko da zuntza, eta horrela hesteak koipe gutxiago xurgatuko ditu.

- **Odoleko azukrea hobeto kontrolatzen da,** karbohidratoak mantsoago xurgatzen direlako. Horregatik, diabetikoek jan-neurrian zuntz ugari egotea gomendatzen da.

- **Zenbait tumore prebenitzen ditu,** minbiziaren aitzindaritzat hartzen diren heste lodiko polipoak, esaterako. Heste lodiko eta ondosteko minbizia izateko probabilitateak asko murrizten dira jan-neurrian zuntza ugartzen den heinean.

- **Hipertentsioa izateko arriskua murrizten du.** Horregatik barazkiak maiz hartzea gomendatzen da, tentsioa kontrolatzeko ezinbestekoak diren hiru mantengai (zuntza, magnesioa eta potasioa) ematen dizkigutela. ■

Babeslea: iametza Interaktiboa

ideia batetik errealitatera

web garapenak

multimedia

aholkularitza

edukiak

iametza

interaktiboa

www.iametza.com

T.943 37 67 16