



**DAME
VENENO**



ELIKAGAI PROZESATUAK

Koipe gehiago, gatz gehiago, azukre gehiago





1. Zer dira elikagai prozesatuak?

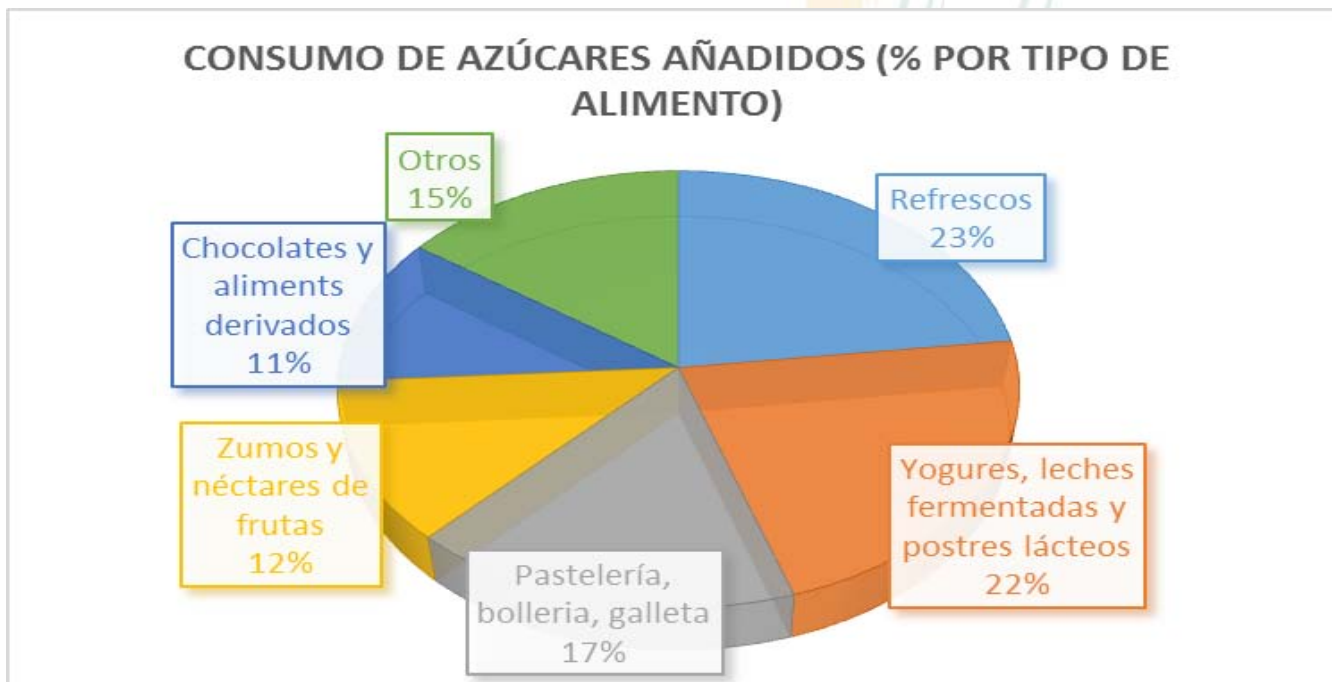
Era industrialean eraldatutako elikagaiak dira, eraldaketa horien ondorioz, gatz, azukre eta koipe kaltegarri asko dutenak.



2. OMEk (Osasunaren Munduko Erakundeak) egunean 25 gramo azukre baino gehiago ez hartzea gomendatzen du. Hori kontuan hartuta, zergatik uste duzu Espainian, bataz beste, 80 gramo hartzen direla?

Hartzen dugun azukrearen %75 baino gehiago prozesatutako elikagaien bitartez hartzen dugu. Azukrea elikagai prozesatuei gehitzen zaie, zaporea, itxura edo testura hobetzeko, baita hobeto kontserbatzeko ere.

3. Zer elikagai motak du gehitutako azukre portzentaia handiena?





4. Gatza bi elementuk osatzen dute. Horietako zeinek sortzen ditu arazoak? Zer ondorio ditu gatz gehiegi hartzeak?

Arazoak sortzen dituen elementua sodioa da. Sodioak presio arteriala igotzen du, hipertentsioa eta beste zenbait gaixotasun kardiobaskular izateko arriskua handituz, adibidez, bihotzekoak, bularreko anginak, iktusa eta burmuineko odoljariora, baita giltzurrunetako ezgaitasuna eta hondatze kognitiboa ere.



5. Zein da, OMEk gomendatu bezala, gatz kopurua murrizteko zailtasuna?

Gure kontsumoa murrizteko zailtasuna honako honetan datza: hartzen dugun gatzaren %80 inguru ezkutatuta dago.



6. Zer gantz mota da kaltegarriena gure osasunerako?

Koipeak gehitzean elikagaiak egonkorragoak dira eta hobeto kontserbatzen dira. Aldi berean, koipeak oso atsegina den testura eta zaporea ematen die elikagaiei Baina koipe mota desberdinak dira, eta horiek bereiztea oso garrantzitsua da. Kalte handiena trans koipeek eta gantz aseek egiten digute.



7. Zertarako erabiltzen dira trans koipeak? Zer osasun arazo sortzen dituzte koipe horiek? Zergatik da zaila koipe horiek ekiditea?

- Produktuen kontserbazioa hobetzarren, produktua tenperaturari egokitzarren edo testura hobetzarren, industriak koipeak manipulatzeko dituzte. Hala, aldi berean, kostua murrizten dituzte.

Hidrogenatutako koipean hartzean kolesterol txarrak (LDL) gora egiten du eta kolesterol ona (HDL) izugarri gutxiagotzen da. Ondorioz, gaixotasun kardiobaskularrak izateko arriskua handitzen da.

Koipeak ekiditea zaila da. Izan ere, EBN, etiketan koipe mota zehaztea ez da derrigorrezkoa. Horiek identifikatzeko osagaien artean landare koipe (edo olio) hidrogenatuak (edo partzialki hidrogenatuak) bilatuko ditugu.



8. Zer elikagairekin hartzen dugu gantz ase gehien?

Iturri nagusia hauek dira: gaztak, hestebeteak eta haragi prozesatuak, esnea eta esnekiak, pastelak, opilak eta gailetak. Prozesaturik gabekoen artean haragi gorriak eta landare olioak ditugu.



9. Zergatik gatz, azukrea eta koipeak edonon daude baina ez ditugu ikusten?

Osagai horiek produktu askotan gehitzen dituzte. Ezkutuan daude, B osagaiak dira.



ESKERRIK ASKO ZUEN ARRETAGATIK

