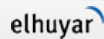


Hasiera » Artikuluak » Alkoholdun-edariak-kilokaloria-huts-ugari

► Edukia entzun



Alkoholdun edariak: kilokaloria huts ugari

2001/12/01 Lorenzo, Arantza | Uranga, Ane Miren ITURRIA: ELHUYAR ALDIZKARIA

Dietetika/Elikagaiak

Alkoholdun edariak ohikoak ditugu gure otorduetan, janari solidoei laguntzeko aitzakiapean. Gure artean gehien kontsumitzen direnak ardoa, garagardoa eta sagardoa diren arren, ehunka alkoholdun edari ezberdin kontsumitzen dira mundu osoan, adibidez cava, patxarana, likoreak...

Alkohola duten edarien lehengaiak fruta edo zituren bat izan ohi da. *Saccharomyces* motako legamiak karbohidratoen hartzidura eragiten du eta, ondorioz, etanola edo alkohol etilikoa sortzen da; baina kantitatea aldakorra izaten da batetik bestera. Sagardoa dugu alkohol-ehuneko txikiena duen edaria (% 2-4), ondoren garagardoa dago, % 3-6 bitartean, eta, azkenik, ardoa, % 9-12rekin. Hartziduratik gehienez % 16-17 g etanol lortu ohi dira, eta, beraz, alkohol-ehuneko handiagoa duten edariak (40-60 g etanol/100 ml) distilazio prozesutik lortu ohi dira.

Zer gertatzen da gorputzean alkohol horrekin? Gorputzak energia lortzen du etanol gramo bakoitzetik, 7 kcal-ekoa. Baina energiaren ikuspuntutik soilik begirata probetxuzko elikagaia dirudien arren, desoreka ugari sortu ohi ditu alkoholak. Alde batetik, energia hori lortzeko, bitamina-kantitate handia behar izaten du gorputzak, eta edariak horrelakorik ez dutenez, beste janariak eskaintzen dutenaz baliatu behar izaten du; beste alde batetik, gibelak izugarrizko esfortzua egin behar du. Esate baterako, baso txiki bat ardo digeritzeko ordubete behar du. Horregatik deitu ohi zaio kilokaloria hutsa alkoholetik eratorritako energiari; eta biharamun jasanezin horien kakoa hortxe dago, bitamina- eta ur-gabezia.



Sagardoak, garagardoak eta ardoak alkohol gutxi duten arren, kantitate handian hartu ohi ditugu, eta, ondorioz, aintzat hartzeko moduko energia-kantitatea eskaintzen digute. Hala ere, esan behar dugu edari horiek egiteko fruta eta zituak erabiltzen direnez, horien propietate osasuntsu batzuk ere badituztela. Adibidez, sagardoaren kasuan, aipatzekoak dira procianidina izeneko taninoak, bihotz-babesle modura lan egiten dutenak. Beste edari alkoholdunek ez dute inongo interesik nutrizio-arloan, eta aipatu ohi diren zenbait propietatek ez dute oinarri zientifikorik, whiskia bihotzarentzat ona dela esateak, adibidez.

Laburbilduz, esan behar da alkoholdun edariak une berezietarako gordetzea hobe dela. Gainera, haurdunaldian eta edoskitze-garaian erabat galarazita dauden bezala, argaltzeko dietan egonez gero ere ez da komeni alkoholdun edaririk hartzea. Alkohola duten edarrietatik eratorritako energiak inoiz ez du eguneko kalorien % 10 baino gehiago izan behar. Beraz, Eguberri jaien biharamunean gutxienez, hobe edari hauek albo batera uztea, ondoren ezustea hain handia izan ez dadin.

Alkoholaren eragina gorputzean hainbat faktorek baldintzatzen dute: sexuak, pisuak, baraurik edo janariarekin batera hartzeak, edariak gasdunak izateak edo ez, eta abar. Bitxikeria modura esan indiarrek, japoniarrek, txinatarrek eta, orokorrean, ekialdeko herrialde guztietako biztanleek alkohola digeritzeko ahalmen txikiagoa

SAIOA HASI

Erabiltzaile-izena

Pasahitza

Sartu

Erabiltzaile-izenik ez baduzu, [eman izena](#)

[Pasahitza ahaztu zait](#)

JARRAITU ZIENTZIA.EUS



Buletina

EDUKI GEHIAGO

xenda
elhuyar da

ZIENTZIA.EUS-EN

→ EDARIEN EKOIZPEN MIKROBIOLOGIKOA - ELHUYAR ALDIZKARIA 1988-4-1

→ EDARIEN EKOIZPEN MIKROBIOLOGIKOA - ZIENTZIA.EUS 2017-5-8

→ ALKOHOLAREN BIDEA GORPUTZEAN BARRENA - ZIENTZIA.EUS 2017-5-8

→ MIKROORGANISMOAK JAKIETAN: DENAK EZ DIRA KALTEGARRIAK - ZIENTZIA.EUS 2017-5-8

ERREFERENTZIAZKO WEBGUNEETAN

→ SOBERING THOUGHTS : NATURE NEWS 2000-5-19 NATURE

Publizitatea

GEHITU ZURE BLOGA

ZIENTZIA APP



dutela, gibelean zeregin horretarako entzima gutxiago dituztelako.

0.0/5 rating (0 votes)



- Bidali
- Jaitsi PDFa
- Inprimatu

Tweet



Gehitu iruzkin bat

Saioa hasi iruzkinak uzteko.

ATALAK

SARRERA
ARTIKULUAK
AGENDA
ELKARRIZKETAK
LIBURUTEGIA
ZIENTZIA-IRRATIA
ZIENTZIA TB
ARGAZKIA-GALERIAK
EUSKARA TEKNIKOAK

GAIAK

TEKNOLOGIA

Arkitektura
Bioteknologia
Diseinua
Domotika
Elektronika
Ingeniaritza
Garraioak
Materialak
Industria
Nanoteknologia
Patenteak/Asmakizunak
Komunikazioak
Robotika
Irudiak/Soinuak
Telekomunikazioak
Teknologia
Aeronautika
Ingurune adimendunak

BIZIAREN ZIENTZIAK

Abeltzaintza
Albaitaritza
Biokimika
Biologia
Botanika
Eboluzioa
Genetika
Mikrobiologia
Zoologia
Nekazaritza
Arrantza

OSASUNA

Anatomia/Fisiologia
Dietetika/Elikagaiak
Osasuna
Farmakologia
Medikuntza
Medikuntza alternatiboa

INFORMATIKA

Adimen artifiziala
Hardwarea
Internet
Multimedia
Periferikoak
Softwarea
Programazioa

LURRAREN ZIENTZIAK

Ekologia
Geografia
Geologia
Hidrologia
Klimatologia
Ozeanografia
Paleontologia

ESPAZIOA

Astrofisika
Astronautika
Astronomia

INGURUMENA

Ingurumena
Birziklatzea
Energia berriztagarriak
Energia

FISIKA, KIMIKA ETA MATEMATIKA

Fisika
Kimika
Matematika

OROKORRAK

Elkarrizketak
Biografiak
Ikerketa-zentroak
Unibertsitateak
Historia
Museoak
Azokak, biltzarrak
Bibliografia
Etika
Giza zientziak
Enpresa
Elhuyarren berriak
Sariak
Ekonomia
#KZJaia2

Babesleak

Kultura eta Hizkuntza Politika Sailak (Hizkuntza Politikarako Sailburuordetzak) diruz lagundua



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

KULTURA ETA HIZKUNTZA
POLITIKA SAILA

DEPARTAMENTO DE CULTURA
Y POLITICA LINGÜISTICA



Gipuzkoako Foru Aldundia