

EDARI OSASUNGARRIA

Neurrian edanez gero sagardoak osasunerako onurak dituela erakusten duten hainbat ikerketa zientifiko egin dira azken urteotan.

Sagardoa neurrian edaten bada, gozamenerako edaria da, eta, gainera, onuragarria osasunarentzat. Azken batean, dastatzerakoan edari gozoa baino gehiago baita sagardoa.

Euskal Herriko Unibertsitatean egindako ikerketa batek erakutsi du sagardoa osasunerako onuragarria izan daitekeela. Ikertzaileek sagardoaren konposizio polifenolikoa eta gaitasun antioxidatzailea aztertu zuten, eta,

ikerlanak dioenez, sagardoaren gaitasun antioxidatzailea laranja zukuaren antzekoa da.

Euskal Herriko Unibertsitateko Kimika Aplikatua Saileko Andoni Zuriarrain, Juan Zuriarrain, Ana I. Puertas, Maria Teresa Dueñas, Miren Ostra eta Iñaki Berregi irakasleek egin zuten ikerketa hori, eta *Journal of The Science of Food and Agriculture* aldizkarian argitaratu zuten 2015eko abenduan.

Kolesterola eta glukosa maila kontrolatzeko egokia

Sagardoaren dohainak ere azpimarratu dituzte azken urteotan Espainiako Estatuko zenbait unibertsitatetan egindako ikerlanetan. Esaterako, Oviedoko Unibertsitateak, Madrilgo Montepincipe Ospitale Unibertsita-

2017an egindako ikerketa baten arabera, sagardoa lagungarria da gaixotasun kardio-baskularren aurka eta azido urikoa erregulatzeko

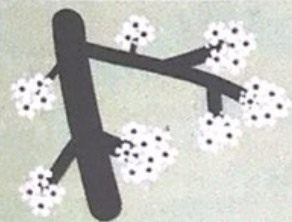
rioak eta Asturiasko Nekazaritzako Elikagaien Ikerketa eta Garapenerako Zerbitzu Erregionala (Serida) erakundeak 2017an egindako ikerketa batek ondorioztatu du

sagardoa ezin hobea dela kolesterola eta glukosa maila kontrolatzeko; eragingarria dela oxidazioaren, hanturen eta minbizia ren aurka; eta, aldi berean, lagungarria dela gaixotasun kardio-baskularren aurka eta azido urikoa erregulatzeko.

Txotx egitean, beraz, zapore onenaz dastatzeko aukera izateaz gain, norberaren osasunaren alde ere egin daiteke, sagardoa bere neurrian edanez gero, noski.



Sagardo botila batzuk, sagar saski baten ondoan. JUAN CARLOS RUIZ / ARGAZKI PRESS



6. SAGASTIAK LORETAN OSPAKIZUNA '18



SAGARRONDOEN LORALDIAREN GORAZARRE EKIMENA USURBILEN

