DIETETIKA/ELIKAGAIAK

Sagardotegien xarma

Lorenzo, Arantza Uranga, Ane Miren

Laburrak

Guk esan gabe ere, ongi jakingo duzu, irakurle, jadanik martxan dela sagardotegi-denboraldia, *mama goxua* txotxetik edateko garaia. Inondik inora, Euskal Herrian erabat erroturik dugun ohitura zaharra da, urtetik urtera gero eta zaletu gehiago biltzen duena.

Aurtengo txotx-denboraldia, gainera, oso ona izango omen da; iazko udazkeneko eguraldia arrunt aproposa izan zen sagarra behar bezala ontzeko: irailean eguzkiak ez zuen asko berotu eta hezetasun-maila handia izan genuen. Horren guztiaren ondorioz, aurtengo sagardoa fina eta suabea da. Horrez gain, ugaria izan da oso aurtengo uzta eta, beraz, —denboraldiaren hasieran, behinik behin— kupelak bete-bete eginda daude.

Noizbehinka, eta bereziki urte-sasoi honetan, guztiok dastatu beharko genuke hain gurea dugun edaria. Izan ere, neurriz lasai edan daiteke, karbohidrato batzuk eta alkohol gutxi baitu sagardoak.

Arazoa, beraz, ez da edaten duguna (neurrian edanda, beti ere!), sagardotegietan jaten duguna baizik. Jakina, noizean behin egiteagatik ez zaio inori deus gertatuko; alabaina, astero joateko ohitura dutenen horietakoa bazara, irakurle, kontu pixka bat izan beharko zenuke.



Sagardotegietan menuari gainbegiratua botaz gero, berehala ohartuko gara proteina eta

Webgune honek cookieak erabiltzen ditu zure nabigazio-esperientzia hobetzeko. Nabigatzen jarraitzen baduzu, ulertuko dugu cookie horien erabilera onartzen duzla. Ezeztatuz gero, ezingo duzu webgune honetan nabigatu.
Onartu
Informazio gehiago

Horiek horrela, sagardotegietako otorduek aurretik eta ondoren gure dietari kontu pixka bat jartzea eskatzen dute. Afaria holakoa izango dela jakinik, bazkariak barazkitan eta fruta freskoan aberatsa izan beharko du —horrela eskuratuko baititugu zuntza eta bitaminak— eta proteina asko dituzten jakiak baztertzen dituena.

Ez larritu, hala ere, esandakoagatik. Tarteka egitekoak dira era horretako afariak eta garai honetan gaudelarik, ez galdu aukera. Konponbide erraza du aurreko gaueko gehiegikeriak: itsasalde nahiz mendialditik bueltaxka bat eginez berehala kanporatuko duzu sobera dagoena eta, dudarik ez, arinago sentituko zara. On egin!

Kalitatea elikagai-enpresetan

Kalitate-kontrolak gero eta garrantzitsuagoak dira iharduera industrial guztietan eta, noski, elikagai-enpresak ez daude joera nagusi horretatik kanpo. Arlo honetan, bi sistema erabiltzen dira gaur egun; batetik, prozesuaren arriskuak aztertu eta alde kritikoak kontrolatzen dituena eta, bestetik, UNEren ISO-9.000 izenekoa. Lehenak garbitasun- eta osasun-neurriak aztertzen ditu bereziki eta bigarrenak, berriz, prozesuaren ezaugarri orokorrak hartzen ditu kontuan. Bi sistemak gomendatzen dira, baina estatu espainolean lehena da derrigorrezkoa. Izan ere, kontsumitzailearengana iristen diren produktuek kalitate-baldintza guztiak betetzen dituztela ziurtatzea da bi sistemen egitekoa.

Elikadura-aldaketa haurrengan

Bizitza osoan zehar, gure elikadurak elikagai desberdinez osatuta egon behar du. Behin baino gehiagotan esan dugunez, elikagai batzuk beste zenbaitzuk baino aberatsagoak eta gomendagarriagoak dira, baina denetik hartu behar da, bakar batek ezin duelako behar guzti-guztiak asetu. Denetik jateko ohitura hori, noski, haurtzaroan sustatu behar da, horrela errazagoa izango baita gerora elikadura-ohitura egokiak edukitzea. Arazo horretaz kezkaturik, Burgos hiriko haurtzaindegi batean haurren elikadurari buruzko inkesta bat egin dute; emaitzak nahikoa kezkagarriak dira, oro har, haurren jan-neurria ez dela batere orekatua ondorioztatu baitu.

Proiektu honen laguntzaile izan nahi baduzu, **harpidetu.** Urtean 20 € baino ez.

Webgune honek cookieak erabiltzen ditu zure nabigazio-esperientzia hobetzeko. Nabigatzen jarraitzen baduzu, ulertuko dugu cookie horien erabilera onartzen duzla. Ezeztatuz gero, ezingo duzu webgune honetan nabigatu.

Onartu

Informazio gehiago