

Alkohol-dun edariak: kilokaloria hut-sugari

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

Dietetika/Elikagaiak

Alkohol-dun edariak ohikoak ditugu gure otorduetan, janari solidoei laguntzeko aitzakiapean. Gure artean gehien kontsumitzen direnak ardoa, garagardoa eta sagardoa diren arren, ehunka alkohol-dun 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 begiratuta probetxuzko elikagaiak dirudien arren, desoreka ugari sortu ohi ditu alkoholak. Alde batetik, energia hori lortzeko, bitamina-kantitate handia behar izaten du gorputzak, eta edariekin 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 hut-sa alkoholetik eratorritako energiari; eta biharamun jasanezin horien kaka 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 alkohol-dunek 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 alkohol-dun edariak une bereziatarako gordetzea hobe dela. Gainera, haurdunaldian eta edoskitze-garaian erabat galarazita dauden bezala, argaltzeko dietan egonez gero ere ez da komeni alkohol-dun edaririk hartzea. Alkohola duten edarietatik 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 dutela, gibelean zeregin horretarako entzima gutxiago dituztelako.