

GANTZAK: onuragarriak ala kaltegarriak?

Askotan entzuten dugu gantzak hartzea kaltegarria dela. Baina gantzek edo lipidoek garrantzi handiko funtzioak betetzen dituzte gure gorputzean: energi iturri eta erreserba, organo bitalen babesle, hotz isolatzaile, ezinbesteko gantz azido eta bitamina A, D, E eta K eramaile, hainbat hormonon osagai, besteak beste. Omega-3 eta omega-6 gantz azidoak onuragarriak direla osasunarentzat eguneroko kontua da; baina badakigu zertaz ari garen, zer diren? Omega-3 eta omega-6 izenek konposizio kimikoei dagokie; gantz azido esentzialak dira, hau da, gorputzak berak ezin dituela ekoiztu eta derrigorrez kanpotik, elikagaietatik hartu behar ditu. Omega-3ak arrain urdin, itsaski eta intxaurretan dira nagusi eta omega-6ak hazi eta euren olioetan gehienbat. Gantz azido esentzial hauek gure sistema kardiobaskularra babesten dute, odoloko kolesterol maila jaisten laguntzen dutelako. Hala ere, haragian, hestekietan, esnean, gurinean, gaztan aurkitzen diren gantzak saturatuak dira eta kaltegarriak izan daitezke kolesterola igo daitekeelako eta bihotz eta odol zirkulazio arazoak eragin ditzaketelako. Jakina da gehiegizko gantz kontsumoa orokorrean, eta saturatuena bereziki, laguntzaile dela koronarien gaixotasunerako eta obesitateko. Osasuntsu izateko gantza behar beharrezko elikagaia da; har ditzagun kontuan onurazkoak direnak.

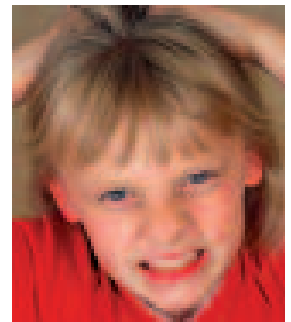


Silvia Zuluaga

ZORRIAK HARTU DITU UMEAK. ZER EGIN



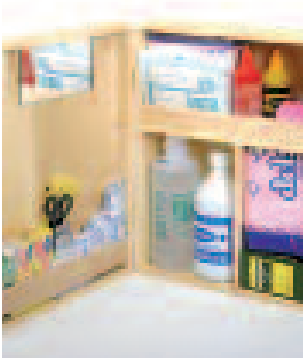
Eskola garaia iristearekin batera haurren artean zorri infekzioak berragertu ohi dira, kasurik gehienetan haurrek higiene neurri egokia izan arren. Badira zenbait gai zorriak akabatzeke egokiak, ez dira kosmetikoak, benetako bioazidoak baizik, arrazoi hau dela eta erabilerara arauak zorrotz errespetatu behar dira. Tratamendua egin ondoren bartz edo hildako zorriak kontu handiz kendu behar dira, horretarako bereziak diren hortz estudun orraziak erabiliz. Kutsatua izan den inguruko buruak ere miatu behar dira, ikaskideak, senideak... Eskolara honen berri ematea ezinbestekoa da. Arropak ur berotan garbitu behar dira eta aukera izanda lehortu ere bai. Orrazi eta gainerako tresnak ordu erdiz beratzen eduki intsektizida disoluziotan.



ZER EDUKI BEHAR DU ETXEKO BOTIKA KUTXAK



Sukar eta minerako analgesikoak: aspirina, parasetamola, ibuprofenoa. Termometroa. Desinfektagarria: iodoa, klorhexidina, alkohola, ur oxigenatua. Sendatzeko: gasa, esparatrapu, tiritak. Erredurarako ukendua. Aukerakoak dira gaixo kronikoaren ohiko sendagaiak eta garai jakin batean osasun profesional batek agindutako sendagaiak. Bestalde, balioa galdutako sendagaiak kendu egin behar dira kutxatik, eta baita gutxi irauten duten sendagaiak (kolirioa, prestatu beharreko xarabeak...) eta tratamendua bukatu ondoren soberan geratutakoak ere. Botika kutxak leku fresko, lehor eta haurren helmenetik kanpo egon behar du, eta ahal bada, sukaldetik edota komunetik kanpo.



ZEINTZUK DIRA IDORRERIA SAIHESTEKO NEURRIAK



Komeni da egunero barazkiak (onena gordinek) hartzea, zuritu gabeko fruta eta ogi integrala edo beltza. Elikagai hauek zuntz ugari dute, urari eusten diote eta libratzea erraztu egiten dute. Likido ugari edan behar da, mantso eta ondo murtzikatuz jan, hesteak hezi, hau da, libratzeko gogoia sumatu orduko joan zaitez, ez eutsi gogoari. Ordu beretsuan komunera joatera ohitu eta libratzerakoan ez ezazu gehiegizko indarririk egin. Egunero ariketa fisikoa neurrian egin. Denbora hartu ibiltzeko, bizikletaz ibiltzeko, soinketa egiteko... Libragarri narritagarriak saihestu, horien erabilerak menpekotasuna sor ditzake-eta.

