

Palma-olioaren onurak eta kalteak

Palma-olioa gaur egun, munduan gehien kontsumitzen den olio da eta nagusiki elikagaiak egiteko erabiltzen da. Baina ba al dakigu olio hau kontsumitzeak zer kalte eta ondorio eragiten dituen?



Zenbait elikagairen inguruko uste eta mitoak abiapuntu hartuta, ariketa hauek egingo dituzu.

- Uste horiek dagokien elikagaiarekin lotu.
- Erreportajea entzun ondoren, binaka galderei erantzun.
- Gaiarekin lotutako lexikoa: esaldiak osatu, dagokien hitzarekin.
- Izarorentzat (Irratiko adituarentzat) galderak prestatu beste elikagai baten inguruan.

Palma-olioa: egiak eta uste okerrak

Egunero kontsumitzen ditugun elikagaien inguruan iritzi ugari dago. Hemen dituzu batzuk. Zein elikagaiz ari dira?

	Esnea	Oliba-olioa	Palma-olioa	Ogia
Olio-mota honek ez du gizentzen.				
Koipe saturatuen kopuru handia dauka, eta ez da osasungarria.				
Karbohidrato asko dituenez, gizendu egiten du.				
Osoko irinez egindakoak digestioa egiten laguntzen du.				
Koipe-mota hau bihotzerako oso onuragarria.				
Osasunerako kaltegarria da, olio birfindua delako.				
Egunero hartu behar genuke, kaltzio asko duelako.				

Ezagutzen duzu produktu horien inguruko beste iritzi eta uste okerririk? Idatzi bururatzen zaizkizun beste bi eta alderatu zure ikaskideekin taula eta zure ekarpenak.

Palma-olioaren onurak eta kalteak

Palma-olioaz hitz egiten duen elkarrizketa bat entzungo duzue. Ondoren, binaka galderei erantzun. Zalantzak izan badituzue, berriz entzun.

1. Zein produktutan aurki dezakegu Palma-olioa? Idatzi gutxienez lau.

2. Zergatik da kaltegarria palma-olioa?

3. Zer aholku eman digu Izarok?

4. Non ugaritu dira asko palmondoak? Eta zergatik?

5. Zer ondorio ekarri ditu palmondoak ugaritzeak?

Osatu esaldiak dagozkien hitzekin

Behean elkarrizketan entzun dituzun zenbait esaldi dituzu, baina moldatuta. Osatu esaldiak dagozkien hitzarekin. Ondoren, kontsultatu hiztegian zalantza eragin dizuten hitzak.

1. Palma-olioa supermerkatuetako produktu ugaritan dago: opil industrialetan, gailetan, zerealetan, eta oro har,

2. Palma-olioak _____ du eta palmondo afrikarraren fruituetatik ateratzen da. Nutrizioaren ikuspuntutik, olio honek _____ saturatuen kopuru handia du.

3. Produktuen etiketan oso garrantzitsua da nola osatuta dagoen, hau da, zer _____ dituen ondo begiratzea, eta bereziki ea zer kontserbatzaile edo _____ dituen.

4. Palma-olioak berez _____ ditu: bitamina E dauka, bitamina D, bitamina A, eta abar.

5. Olio hau berez ez da kaltegarria, baina _____ denez, gure osasunari kalte egiten dion _____ prozesatua dugu.



<https://labur.eus/57Bcx>

Informazioa nahi genuke

Datorren astean Izaro, gai hauetan aditua, berriz joango da Euskadi Irratira. Binaka aukeratu palma-olioaren antzera kezka sortzen dizuen beste elikagaien bat.

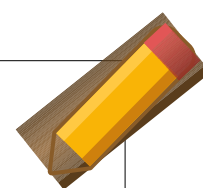
Adibidez, elikagai indargarriak edo light elikagaiak.

Binaka prestatu Izarorentzat galderak. Galderak lantzeko, abiatu behean duzuen gidoitik.

- **Non, nola izan duzu gai horren berri?**
- **Esperientziaren bat izan duzu jaki horrekin? Ona? Txarra?**
- **Zerri buruzko informazioa interesatzen zaizu? Zergatik?**



Idatzi behean Izarori egiteko bururatzen zaizkizuen galderak.



•

•

•

•

Erantzunak

	Esnea	Oliba- olioa	Palma- olioa	Ogia
Olio-mota honek ez du gizentzen.				
Koipe saturatuen kopuru handia dauka, eta ez da osasungarria.				
Karbohidrato asko dituenez, gizendu egiten du.				
Osoko irinez egindakoak digestioa egiten laguntzen du.				
Koipe-mota hau bihotzerako oso onuragarria.				
Osasunerako kaltegarria da, olio birfindua delako.				
Egunero hartu behar genuke, kaltzio asko duelako.				

1. Zein produktutan aurki dezakegu Palma-olioa? Idatzi gutxienez lau.
(Gailetan, aurrez prestatutako produktuetan, kakao-kreman eta belar-dendetako hainbat produktutan.)
2. Zergatik da kaltegarria palma-olioa?
(Prozesu industrialeko birfintzearen ondorioz, dituen propietate guztiak galdu eta koipe saturatua bakarrik geratzen delako.)
3. Zer aholku eman digu Izarok?
(Erosten ditugun produktuen etiketak irakurtzeko ohitura hartu behar dugula, osagaien zerrenda begiratzekoa, alegia.)
4. Non ugaritu dira asko palmondoak? Eta zergatik?
(Brasilen, Kongon, Sumatran, Indonesian. Barazki-oliorik merkeena delako ugaritu dira.)
5. Zer ondorio ekarri ditu palmondoak ugaritzeak?
(Basoak soiltzen ari direnez, desertizazioa ekarri du eta baso tropikalen galera.)

1. Palma-olioa supermerkatuetako produktu ugaritan dago: opil industrialetan, gailetan, zerealetan, eta oro har, (aurrez prestatutako janarietan)
2. Palma-olioak (landare-jatorria) du eta palmondo afrikarraren fruituetatik ateratzen da. Nutrizioaren ikuspuntutik, olio honek (gantz) saturatuen kopuru handia du.
3. Produktuen etiketan oso garrantzitsua da nola osatuta dagoen, hau da, zer (osagai) dituen ondo begiratzea, eta bereziki ea zer kontserbatzaile edo (gehigarri) dituen.
4. Palma-olioak berez (onurak) ditu: bitamina E dauka, bitamina D, bitamina A, eta abar.
5. Olio hau berez ez da kaltegarria, baina (olio birfindua) denez, gure osasunari kalte egiten dion (elikagai) prozesatua dugu.

jTranskripzioa

MANU. – Palma-olioa. Azken aste honetan olio honen inguruko kezka zabaldu egin dela esan genezake, Igotz.

IGOTZ – Palma olio, oraindik arreta jarri ez duzuenontzat, jakin produktu ugaritan dagoela: bolleria [opilak], galletak, produktu aurrez kozinatutak [prestaturak], kakao-kremak, eta baita belar-dendetan eros genitzakeen hainbat produktutan ere.

MANU – Beno, gaia aztertu duzu. Bai. Egin ezazue ariketa ere. Joan zaitzete dendara eta hartu produktuak eta ikusiko duzue ia denetan dagoela palma-olioa. Nutrizioaren ikuspegitik aztertu duzu gaia, Igotz.

IGOTZ.- Izaro Lasa nutrizionista eta terapeuta olistikoari deitu diogu eta askoren harridurarako, agian, esan diguna da palma-olioa naturalean ez dela txarra, alegia, palmondoa hartu eta bere fruitua txikituta ateratzen den olio hori. Kontua dela olio merkea izanik industria handien helburu nagusia dela gaur egun, eta fintze prozesuak bere izaera aldatzen du.

IZARO.- Ba, palma-olioak ditu bere onurak: ze bitamina E dauka, bitamina D, bitamina A, bai bistarentzat, baino gertatzen dena da industria beti joango da tiratzera merkeenera, palma ba olio merkea da. Eta orduan, gero, osasunarentzat arazoa egiten duena da [sortzen du] bere errefinazio [birfintze] prozesu horrek. Azkenean kentzen ditu, bai bere propietate guztiak, bere nutriente guztiak, ba geratzen dena da gehiena grasa [koipe] saturatuak ez? Margarina, nik adibidez beti gomendatuko dut margarina ez erabiltzea, bai aceite [olio] hidrogenatuak edukitzen dituztelako, eta baita palma-olio errefinatuarekin [birfindutakoarekin] egiten direlako, ez? Eta gero ba, patata frijituak, pitzak, galletak ...

IGOTZ.- Izaro Lasak honaino iritsita, aholkua.

IZARO.- Hartzeko ohitura irakurtzeko etiketak. Ze, azkenean denok dakigu ba, “aceites trans” ez, hidrogenoa eta ze, ba txarrak direla osasunarentzat ez? Zure osasunarentzat.

IGOTZ.- Beti begiratu osagaien zerrenda eta har dezagun horrela gure osasunaren ardura, pittin bat behintzat. Palma-olioa, Manu, ekidin beharrekoa, osasunaren ikuspuntutik eta oro har olio industrialek duten kaltea da aintzat hartu beharrekoa Izaro Lasak esan digunez. Dena den, Manu palma-olioak badu beste kalte nabarmen bat ere aipatzea merezi duena.

MANU.- Hori da. Gure buruari egiten diogun osasun-kalteaz aparte kalte ekologikoa ere badauka ezta?

IGOTZ.- Halaxe da. Karibeko lurraldeetan palmondoaren fruituekin egiten da palma-olioa eta ondorioz, Tropikoko herrialdeetan oso larria da palmondo plantazioen [sailen] ugaritzeak utzi duen ondorio ekologikoa. Esan dugu oliorik merkeena da, barazki-oliorik merkeena da gaur egun eta ondorioz, ikaragarri ugari da. Brasilen, Kongon, Sumatran, Indonesian, ... basoak soilten ari dira palmondoak aldatzeko. Eta horrek, batetik, desertizazioa dakar: baso tropikalen galera eta floran ez ezik faunan ere eragina du. Malasian eta Indonesian esaterako azken hamarkadetan orangutanen lurren % 80 desagertu da, haiek baso tropikalak behar dituztelako, eta baso tropikal horien galerak bertako indigenen habitata ere desagerrarazi dute eta Gobernu Kanpoko erakunde arabera ihes egitera behartzen dituzte enpresek indigena horiek. Gure jateko ohiturek noraino eragin dezaketen. Eta zuk esan duzun ariketa hori e. ahalegina eginak gaude gu eta esan dezakegu oso zaila dela, esaterako supermerkatuan, palma-oliorik gabeko gaila bat aurkitzen.