

Gantz aseak eta trans gantzak

ZER DIRA?

Gantzak makromantenugaiak dira, eta lipido izenarekin ere ezagunak dira.

Glizerol molekula bati lotutako hiru gantz-azidok (triglizeridoa) osatutako egitura kimikoa dute, eta molekulen dauden lotura bikoitzen arabera sailkatzen dira.



Funtsean, hiru gantz-mota daude, eta gantz aseak eta trans gantzak kaltegarriak dira osasunerako:

Gantz biak solidoak dira giro-tenperaturan.



Gantz ASEAK: Ez dute lotura bikoitzik eta, nagusiki, animalia-jatorriko elikagaietan daude.



TRANS Gantzak: Hidrogenazio gisa ezaguna den industria-prozesuan sortzen dira; molekulen konfigurazioa aldatzen da, eta gantz asegabeak gantz ase bihurtzen dira.



GANTZEN FUNTZIOAK

- > Energia-iturri nagusia dira, hartutako gantz gramo bakoitzeko 9 kcal ematen dituztelako.
- > Gorputzeko organo batzuk babesten dituzte.
- > A, D, E eta K bitaminak garraiatzen dituzte odol-fluxuan zehar.
- > Hormona batzuk erregulatzen dituzte.
- > Zelula-mintzak osatzen dituzte.
- > Maila teknologikoan, elikagai-produktuak gozoagoak egiten dituzte.

Gantz aseak eta trans gantzak

OSASUNEAN DITUEN ONDORIOAK

Gehiegi kontsumitzen badira, **oso kaltegarriak** dira, eta zuzenean edo zeharka honako hauek eragiten dituzte

- > Arteria-hipertentsioa
- > Arterioesklerosia
- > Artikulazioetako, digestioko eta amas gaixotasunak
- > Arteria koronarioetako gaixotasuna
- > Diabetes mellitusa
- > Tumoreak
- > Tronbositia
- > Azido urikoa handitzea
- > Nahasmendu psikologiko eta psikiatrikoak

INGESTIO-GOMENDIOAK

OMEk biztanleria orokorrarentzako gomendatzen du **gantz ase**en ahorakinak eguneko energia-kontsumoaren % 10 ez gainditzea. Industrian sortutako **trans gantzak** saihestu egin beharko lirateke, edo bestela, % 1 baino gutxiagoko ingestioa izaten saiatu behar da.

30 g gantz ase

25 g gantz ase

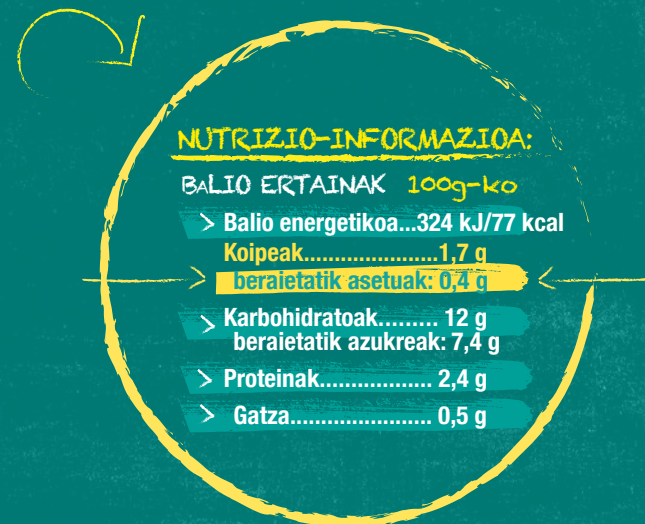
Gantza guztira	Gantz aseak	Trans gantzak
15 - 30%	Ahalik eta ingestio txikiena (gehienez % 10)	Ahalik eta ingestio txikiena (<1%)

Gantz aseak eta trans gantzak

➡ GANTZ ASEAK ETIKETAN

Elikagai-produktu batean dauden gantz asean kopurua ezagutzeko, **informazio nutrizionala (taula)** irakurri behar da.

Taula horretan produktuak guztira duen gantz-kopurua adierazten da, eta, gainera, produktuaren **100 gramo bakoitzeko dauden gantz asean gramoak** ere adierazten dira.



NUTRIZIO ADIERAZPENAK

⊙ GANTZ-EDUKI TXIKIA:

gehienez 3 g/100 g solidoetan
gehienez 1,5 g/ 100 ml likidoetan
esne erdigaingabetua: 1,8 g/100 ml

⊙ GANTZ ASEEN EDUKI TXIKIA: gantz-azido asean eta gantz-azido transen batura gehienez 1,50 g/100 g-koa (solidoak) eta 0,75 g/100 ml-koa (likidoak) izango da.

(Ezingo dute balio energetikoaren % 10 gainditu)

⊙ GANTZIK EZ: gehienez 0,5 g/100 g edo ml

Debekatuta dago "% 0 gantz" eta antzeko adierazpenak erabiltzea.

⊙ GANTZ ASERIK GABE: gantz-azido asean eta gantz-azido transen batura gehienez 0,1 g-koa izango da 100 g edo 100 ml bakoitzeko.

⊙ GANTZ-EDUKI MURRIZTUA:

edukia murrizteak esan nahi du antzeko beste produktu batekin alderatuta edukia gutxienez % 30 txikiagoa dela.