

## 2. ariketa

Ondorengo testuari zatiak falta zaizkio. Hurrengo orrian dituzu falta diren testu zatiak.

Sartu **testu zatia** dagokion **hutsunean**.

Markatu testuko hutsuneak (10, 11, 12...) betetzeko zein diren galdera egokienak (A, B, C...).

**Testu zati bat sobera dago.**

## ONDO JANEZ GERO, EZ DUZU PASTILLARIK BEHARKO

Leku guztietan daude eta gero eta ospe handiagoa daukate. Espainiako estatuan, hamar herritarretatik batek elikadura arloko gehigarriak hartzeko ohitura dauka, halaxe dio The European Food Information Council erakundeak, nahiz eta beste ikerketa batzuek % 30eraino igotzen duten zifra hori. Dena den, urruti gelditzen da beste herrialde batzuetako estatistiketatik: Alemanian, esaterako, populazioaren % 40k hartzen ditu; AEBn % 50ek; eta Danimarkan, hamarretik seik. **10**

Hori dela eta, azken urteetan, magikoak diruditen produktuez bete da merkatua. Ezagunenaren artean, bitaminak, mineralak eta aminoazidoak ematen dituzten gehigarriak daude, baita omega-3 kapsulak ere, bihotza zaintzeko balio omen dutenak. Askok hedatu da azken horien kontsumoa, eta jendeak gehien hartzen dituenen artean daude. **11** Badira kolageno pastillak ere, 560 kiwik adina E bitamina daukaten pilulak eta A bitaminazko kapsulak, hiru dozena azenarioz egindako entsalada baten baliokide omen direnak.

Halako eskaintza dagoela ikusirik, nahitaez egin beharrekoa da galdera hau: benetan behar ditugu pilula horiek guztiak? Beharrezkoa da 10 eta 50 euro artean ordaintzea gure dieta hobetzeko? Elikadura arloko gehigarrien helburua pertsonen elikadura osatzea da eta, egia da, efizienteak dira dietan falta diren mantenugaiak ematen dituztenean. **12** Kasu askotan, bitaminak edo mineralak dituzten gehigarriekin, orekatu egin nahi izaten da elikadura txar bat. Baina gogoan hartu behar da hemen batez besteko dieta oso osatua dela, nahiz eta zink gutxi samar izaten duen. Gabezia hori, dena den, urdaiazpiko pixka bat janez konpondu daiteke. Adituen esanetan, dena den, dieta orekatua, askotarikoa eta fruta eta berdura ugariak eginez gero, ez da gehigarririk hartu beharrik izaten.

Gure dietan gabeziarik eduki ez eta gehigarri horiek hartuz gero, gerta liteke kontrako eragin kaltegarriak agertzea, bereziki komeni baino kopuru handiagoetan hartzen direnean. Ongi ulertzeko, komeni da gogoan hartzea bitaminen eta antioxidatzaileen sistemak nola funtzionatzen duen: orekan dagoen ekosistema bat bezalakoa da. **13** Hori dela eta, pastilla horietako edozein hartu aurretik, komeni izaten da familiako medikuari edo endokrinologoari galdetzea.

Gauza jakina da hezurrek kaltzioa eta D bitamina behar dituztela sendotzeko eta, hortaz, pentsa liteke elementu horiekin eginak dauden gehigarriak hartzeak lagundu egingo diela, adibidez, adineko pertsonen erorikoetatik babesten eta hausturak izateko arriskua murrizten. **14** Datuen arabera, adin horretako emakumeen % 40k eduki dezakete haustura larri bat, baina ikerketa horrek baztertu egiten du gehigarri horiek zerbaitetarako balio dutela dieta bidez kaltzioa eta D bitamina hartuz gero.

Bestalde, herdoilaren edo oxidatzaileen aurkako konprimituek ere arrakasta handi samarra daukate kontsumitzaileen artean. Arazoa da antioxidatzaileak izateko bideak ez direla berdinak. **15** Baina dena aldatzen da kapsulei buruz ari garenean: ezer gutxirako balio dute eta, gainera, arriskutsuak ere izan daitezke, mesede baino kalte gehiago egin dezakete. Aditu batzuek uste dute antioxidatzaileen kontzentrazio handia toxikoa izan daitekeela eta, ondorioz, hobe dela herdoilaren aurkakoak modu naturalean eskuratzea.

Gehigarriak eta bitaminak, gainera, Interneten edo legezkoak ez diren lekuetan erosten direnean, handitu egiten da arriskua. Produktu faltsutuak aurkitu izan dira, galarazitako substantziak kutsatuta dauden produktuak edo guztiz legez kanpokoak. **16** Hori dela eta, medikuak halakoak hartzeko agintzen duenean, konfiantzazko lekuetan erostea da onena.

## 2. ariketa. Txertatu testu zatia

- A.** Hortxe dago gakoa: eraginkorrak izan daitezen, beharrezkoa da horiek hartzen dituen pertsonak benetan gabeziaren bat edukitzea nutrizioaren arloan.
- B.** Arriskurik handiena kontrol falta da, eta gerta liteke iragartzen dituzten elementu guztiak ez edukitzea edo etiketan ez dauden substantziak edukitzea.
- C.** Batzuk berez sortzen dira gorputzean, eta beste batzuk, berriz, jaten ditugun elikagaietan daude, adibidez fruta, berdura, zereal, arrautza eta intxaurretan.
- D.** Beraz, gehigarri horietakoren bat kopuru handietan hartzen denean, gerta daiteke gabeziaren bat sorraztea besteetan.
- E.** Hala ere, estatuko herritarrek gero eta diru gehiago gastatzen dute bitamina-konplexuetan eta nutrizio arloko gehigarrietan: urtean 190 milioi euro inguru.
- F.** Zerrenda osoa aztertuko bagenu, ikusiko genuke denetarik dagoela: kaltzioa ematen dutenak, D eta C bitaminak, magnesio-potasioa daukatenak edo burdinez hornituak.
- G.** Beraz, esan daiteke badagoela nolabaiteko eztabaida gehigarrien inguruan, artifizialak izanda, arriskutsuak direla diotenen eta horren aurka sutsu azaltzen direnen artean.
- H.** Baina 50 urtetik gorako 50.000 heldurekin egin duten ikerlan baten arabera, ez dago hori berretsiko duen ebidentzia zientifikorik.

■ Idatzi zenbakiari dagokion letra ondoko laukietan, eta ez ahaztu erantzun-orrira pasatzea:

| Hutsuneak   | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|-------------|----|----|----|----|----|----|----|
| Testu zatia |    |    |    |    |    |    |    |

|           |  |
|-----------|--|
| Soberakoa |  |
|-----------|--|

Soberako aukera hau ez da jaso behar erantzun-orrrian.