

Gatza

ZER DA?

Gatza sodio kloruroaren izen arrunta da; konposatu ionikoa da, sodioak (% 40) eta kloroak (% 60) osatua.



GATZ MOTAK

Eskuratzeko moduaren eta ezaugarrien araberakoa da:



ITSAS Gatza

itsasoko uraren lurrunketan du jatorria.

TURBURUKO Gatza

gatz-iturburuetatik dator, hau da, ur gaziko lurreko azaleratzeetatik.

GATZARIA

gatzaga naturaletatik eratorritako gatzak, lehenago itsasoa zegoen tokietatik.

GATZAREN BEHARRA

Gatza (sodioa) funtsezko mantenugaia da bizitzarako, baina EZ da neurritz kanpo kontsumitu behar. Gure gorputzak gatz-kopuru (sodioa) txikiak bakarrik behar ditu behar bezala funtzionatzeko.

OSASUNEAN DITUEN ONDORIOAK

Gatz gehiegi kontsumitzeak, batez ere hipertentsio arteriala eragingo du, eta kardiopatia eta istripu zerebrobaskularra izateko arriskua areagotzen du. Gainera,

- > giltzurrunen funtzionamendua oztopatzen du
- > osteoporosia izateko joera areagotzen du
- > baita likidoen erretentzioa ere
- > gainpisua areagotzen du
- > zenbait minbizi-mota areagotzen ditu, hala nola urdaileko minbizia

Gatza

GATZA HARTZEKO GOMENDIOAK

Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) gomendatzen du biztanleriak, oro har, gehienez egunean 5 g gatz kontsumitu ditzala, hau da, beteta dagoen kafe koilarakada bat.

Kontsumoa, adinaren arabera

- > 5 g/egun helduentzat
- > 3 g/egun 7 urtetik beherako haurrentzat
- > 4 g/egun 7 eta 10 urte arteko haurrentzat

GATZA ETIKETAN

NUTRIZIO-INFORMAZIOA:

Informazio hori taula batean ematen da, eta, taula horretan, elementuen zerrenda itxia agertzen da, besteak beste, **gatza**.

Bertan, produktuak **100 gramoko guztira zenbat gatz gramoko** dituen agertzen da.

NUTRIZIO-INFORMAZIOA:

BALIO ERTAINAK 100g-ko	
> Balio energetikoa...	324 kJ/77 kcal
> Koipeak.....	1,7 g beraieetatik asetua: 0,4 g
Karbohidratoak.....	12 g beraieetatik azukreak: 7,4 g
> Proteinak.....	2,4 g
> Gatza.....	0,5 g

Orokorrean, elikagaiak honako hau duela iritziko da:

"gatz asko": 1.25 g gatz badago 100 g bakoitzeko, edo
"gatz gutxi": 0.25 g gatz badago 100 g bakoitzeko.

ADIERAZPEN NUTRIZIONALAK

▶ **SODIO/GATZAREN EDUKI MURRIZTUA**
% 25eko murrizketa antzeko beste produktu batekin alderatuta

▶ **SODIO/GATZ GUTXI**
gehienez 0.12 g / produktuaren 100 g edo ml bakoitzeko.

▶ **OSO SODIO/GATZ GUTXI**
gehienez 0.04 g / produktuaren 100 g edo ml bakoitzeko

▶ **SODIORIK GABE EDO GATZIK GABE**
gehienez 0.005 g / produktuaren 100 g edo ml bakoitzeko.