

ELIKADURAREN INGURUKO MITOAK

Denok ditugu mintzagai elikaduraren inguruko mitoak; are gehiago hainbeste komunikazio-kanal ditugun garaiotan, Internet, sare sozialak eta Whatsapp-taldeak. Hiri-kondairak ordu gutxian bihurtzen dira biral. Baina zergatik sortzen dira mito horiek?

Kausa ez da bakarra, hainbat dira mito horiek zabaltzeko eta ugaritzeko faktoreak. Publizitateak eta marketing-kanpainak, elikadura-jakintza zaharkituek edo zientifikotasun gutxikoek, informazioa ematean zehaztasun gutxi duten komunikabideek, nahasgarritzat jotzen dituztenak, zenbait mito zabaltzea ekarri dute; hauek dira gehien zabaltu direnak:

- + **KOLESTEROL ONA ETA KOLESTEROL TXARRA DAGO**
- + **ZENBAT ETA KALORIA GUTXIAGO IZAN ELIKAGAI BATEK, ORDUAN ETA GUTXIAGO LODITZEN DU**
- + **HARAGIA KARTZINOGENOA DA**
- + **ARRAIN-HAZTEGIKO ARRAINA OKERRAGOA DA**
- + **ARRAIN HANDIAK TOXIKOAK DIRA, MERKURIOA DUTELAKO**
- + **GANADUARI HORMONAK ETA ANTIBIOTIKOAK JARTZEN DIZKIOTE, AZKARRAGO HAZTEKO**
- + **DIETA BEGETARIANOA OSASUNTSUAGOA DA, NAHIZ ETA DIETA "OSAGABEA" IZAN**
- + **AZUKRE BELTZA ZURIA BAINO HOBEA DA**

+ **EZTIA AZUKREA BAINO OSASUNGARRIAGOA DA**
ELIKA . Granja Modelo, z/g . 01192 . Arkaute (Araba) . Telefonoa: 945 122 170 . Faxe: 945 122 171 .
berri@elika.eus (<mailto:berri@elika.eus>)