

FRUITU LEHORRAK, bihotz onekoak

Bihotz-hodietako eritasunei aurre egiten laguntzen dute, hesteetako igarotze-prozesua errazten dute eta herdoilaren aurka egiten

Fruitu lehorrek oso leku gutxi hartzen dute dietan. Estatistikek esaten dutenez, Mediterraneo inguruko herrialdeetan, pertsona bakoitzak sei gramo baino ez ditu jaten egunean, eta hori hutsaren hurrena da (eskukada batek 25-30 gramo egiten ditu). Jendeak uste du gantz ugari izaten dutela intxaurrek, hurrek, pistatxoek eta gainerako fruitu lehorrek, eta, ondorioz, kaloria asko. Eta zenbat eta kaloria gehiago hartu, orduan eta pisu handiagoa norberak. Zenbait ikerketa eta saio klinikok erakusten dutenez, ordea, justu bestelako harremana dago fruitu lehorrak jatearen eta pisua hartzearen artean. Eta areago ere esan liteke: Nafarroako Unibertsitateak 2007. urtean egin zuen ikerketa baten arabera, Mediterraneoko dieta egin eta fruitu lehor asko jaten dituzten per-

tsonak gutxiago gizenzen dira jaten ez dituztenak baino. Fruitu lehorrak, deus izatekotan, elikagai osatu-osatuak dira: energia ematen dute, proteinak, bitaminak, zuntza eta gantz osasungarriak (elikagai talde gutxi dituzte halako ezaugarriak). Hori dela eta, aholku garbia ematen dute CONSUMER EROSKI-ko osasun- eta elikadura adituek: leku egin behar zaie eguneroko dietan, energia-iturri oparoa direlako gorputzarentzat, eta ezaugarri osasungarri hornituak daudelako. Dena den, neurrian jatekoak dira horiek ere.

BIHOTZAREN MESEDETAN. Fruitu lehorrak haziak dira berez, eta ur gutxi eduki ohi dute; batzuek gantza daukate ugari (intxaurrek, anakardoak, almendrak, hurrak, ekilore-haziek eta kakahueteak), eta beste batzuek, karbohidratoak (gaztainak eta ezkurak). Jende askok uste izaten du fruitu lehortuen sailekoak direla (pasak, mertxika-belarriak edo pikua), baina elikadura-ezaugarrietan, adibidez, oso bestelakoak dira. Fruitu lehortuek azukrea izaten dute ugari, eta horrengatik ematen dute kaloria dezente, ez gantz asko dituztelako.

Fruitu lehorrak -intxaurrek, batik bat- lagungarriak izan daitezke bihotz-hodietako eritasunei aurre hartzeko, salbu eta fruitu lehor gaziak, horiek sodioa daukate-eta (ekilore-haziek, esaterako). Fruitu lehorrak gantzatsuak dira, bistan da, baina gantz saturatugabeak dituzte, hau da, osasungarriak. Hori dela eta, neurrian janda, gutxitu egiten da kolesterol txarra (LDL delakoa), eta ona, berriz, ugaritu (HDL); gainera, arteriosklerosiari aurre egiteko balio dute. Kalkuluek diotenez, astean bost aldiz fruitu lehorra janzeko gero, % 51 gutxitzen da miokardio-infartua jasateko arriskua.

Eta dieta bera pixkatxo bat zaintzen badugu, eta gantz saturatu ugariko elikagaiak baztertu (gurina, esne osoarekin egindako esnekiak, gurinarekin egin-



dako opilak edo, okerrago dena, olio partzialki hidrogenatuekin edo trans gantzekin eginak), eta horien lekuan fruitu lehorrek hartzen badute, onurak are handiagoak izango dira.

Fruitu lehorren proteinak ere balio biologiko handikoak dira. Beste zenbait elikagairekin batera (esnekiak, laboreak edo lekaleak), proteina-iturri nagusietakoak dira. Zenbait fruitu lehorrek, ordea -kakahueteek, batik bat, alergiak eragin ditzakete, eta gantz osasungarria duten arren, behazun-maskurian eta pankrean arazoak dituztenek utzi egin behar diote gantz gehien daukaten fruituak maiz jateari. Gantz kopuruaren arabera sailkapenean, pinaziak daude guztien buru (% 68 daukate koipekia), eta jarraian datoz intxaurrek (% 64), hurrak (% 62), almendrak (% 54) eta pistatxoak (% 53). Gantz gutxien dutenak, berriz, gaztainak dira (% 2 dute, eta gainerako guztiak % 40tik gora dabilta). ■■■



■ Kalkuluek diotenez, astean bost aldiz fruitu lehorra janzeko gero, % 51 gutxitzen da miokardio-infartua jasateko arriskua.

■■■ **SAKELAKO ENERGIA.** Energia asko ematen dute fruitu lehorrek, eta, horrexegatik, kirolariek oso begiko izaten dituzte, baita lanean ahalegin fisiko handia egin behar izaten dutenek ere. Baina ez dira horretan bukatzen horien onurak. Gainerako frutek baino mineral gehiago dauzkate. Magnesioa, fosforoa, potasioa, kaltzioa eta burdina kopuru handietan ematen dituzte, eta osagai horiek ezinbestekoak dira gorputza egoki hazteko eta adimena indartzeko. Horrexegatik komeni da ikasleek eta nerabeek jan ditzaten. Oligoelementuz ere hornituta daude, eta horiek gogor egiten dute herdoilaren aurka; besteak beste, zinka eta selenioa dituzte, eta substantzia horiek babes-tu egiten gaituzte erradikal libreetatik (zahartzearen eragile dira, eta zenbait gaixotasunen sustatzaile ere bai, minbiziarena, esaterako). Bitaminei dagokienez, fruitu lehor gehienek ez dute ematen C bitaminarik, baina landare jatorriko elikagaietan, E bitamina gehien ematen dutenetakoak dira (herdoilaren

aurka egiten du horrek ere). Landare-zuntza ere dezente dutela esan liteke, eta horrek lagundu egiten du hestee-tako igarotze-prozesua, eta koloneko minbiziari aurre egiten dio. Hori bai, fruitu lehorrek gantz ugari daukatenez, denbora asko behar izaten da digestioa egiteko. Digestioa errazago egite aldera, gordirik jatea komeni da, edo gutxi xigortuta (frijituta, ez), ongi mutxikatu behar dira, eta ez dira hartu behar kopuru handietan (50 gramo aldiro).

HOBE GORDINIK. Fruitu lehorrak gordirik jatea ez da soilik digestioaren mesedetan. Frijituta, gatzatuta eta, oro har, ontziratuta daudenean, galdu egiten dituzte ezaugarri onuragarrietako asko. Fruitu lehor frijituak, gehienetan, ontziratuta saltzen dituzte, ez handizka, gordinak bezala; gainera, ez dute jakinarazten zer gantz mota erabili duten frijitzeko, edo, besterik gabe, landare gantza terminoa agertzen da osagaien zerrendan. Eta izen hori nahasgarria izan daiteke kontsumitzaileentzat,

pentsa dezakete-eta, gantzak landare-jatorria izanik, ona izan behar duela osasunarentzat. Baina ez du zertan. Gerta daiteke koko-olioa edo palma-olioa erabili izana, eta horiek gantz saturatu ugari izaten dituzte (beste olio batzuk baino merkeagoak dira). Olio horiek, beraz, beste batzuen aldean (oliba olio, ekilore-olioa, arto- eta soja-olioa), kaltegarriagoak dira bihotzarentzat. Ondorio txarrak saihesteko, ongi irakurri behar da etiketa bakoitzak zer jartzen duen, eta, ahal dela, zer olio mota erabili duten esaten duena erosi.

Frijituta ez ezik, xigortuta eta gatzatuta ere saltzen dituzte fruitu lehorrak. Xigortzen dituztenean, adibidez, galdu egiten da E bitaminaren zati bat, eta gatzatuta daudenean, neurrian jan behar dira; sodioa izaten dute, eta hipertentsioa eta likido-debekua jasaten dutenek kontrolatu egin behar dute alderdi hori. ■



GEHIAGO JAKITEKO
www.consumer.es

Banan-banan



INTXAURRA. Fruitu lehor hauxe da onena bihotzarentzat. Bere gantzetako asko saturatugabeak dira, eta, beraz, onuragarriak bihotzarentzat. Intxaurrak, gainera, E bitamina ematen du; herdoilaren aurka egiten du osagai horrek, eta zahartze goiztiarrari eta zenbait minbizi motari aurre egiten laguntzen du. Oso ona da menopausia garairako.



HURRA. Landare-zuntz ugari ematen du, eta oso ona da idorria daukatenentzat. Egunean 25 gramo jatea komeni da, asteen bost aldiz. Azido oleikoa ere asko izaten du hurrak.



ALMENDRA. Oso ona da esnekirik jan ezin dutenentzat, kaltzio ugari ematen baitu. Kalkuluek diotenez, baso bat esnek adina kaltzio ematen dute 100 gramo almendrak (ezin da ahaztu, dena den, kaloriaz ere ongi hornituta daudela). Gantz saturatugabeetan, intxaurraren antzera dabil, eta E bitamina ere ugari dauka.



GAZTAINAK. Laboreek adina daukate gantza (% 2 inguru), eta, beraz, gainerako fruitu lehorrek baino askoz gutxiago (% 50). Mantenugai erregulatzaileen artean, potasioa (500 mg/100 g) eta folatoak nabarmentzen dira. Ura ere ugari izaten dute gatzainek (pisuaren erdia urak hartzen die). Gantz gutxi eta ur asko edukita, ezin kaloria asko eman. Eta halaxe da: kaloria gutxien daukanetakoa da gatzaina fruitu lehorretan. Hori dela eta, gizontasunarekin eta pisu gehiegiarekin arazoak dituztenek ere jan ditzakete, modu kontrolatuan, betiere.



KAKAHUETEA. Jatorriz, lekaleen artean sailkatzen dute, baina elikadura-osaeran, fruitu lehorren antzekoa da. Kakahueteak edo mani-ak, nagusiki, azido oleikoa izaten du (gantza monosaturatugabea) eta gantz azido polisaturatugabeak ere dezente.



PISTATXOA. Gainera fruitu lehorren antzeko ezaugarri osasungarriak ditu; bereizgarrien artean, honako hauek dira nabarmentzekoak: zuntz gehien daukanetakoa da eta kaloria gehien ematen duenetakoa, pinaziarekin, intxaurrekin eta almendrarekin batera. Arteria-presioa gutxitzen du, eta anemiari aurre egiten dio. Zenbait zizka-mizka gantzatsuren ordeko aparta da, horiek baino osasungarriagoa baita: arto-krispetak, patata frijituak...



EKILORE-HAZIAK. Gatza eransten diete ekilore-haziei, eta horixe dute eragozpenik handiena. Ahal dela, gatzik gabe jatea komeni da, eta ez dira jan behar ohiko dietaren gehigarri moduan, ezpada beste jaki edo zizka-mizka gantzatsuagoen orde.



PINAZIA. Fruitu lehorrik gantzatsuena da. Hori dela eta, erraz zaharmintzen da, eta are errazago oxigenoak (airea), argiak eta temperatura handiek eragiten badiote.



ANAKARDOA. Xigortuta jaten dira haziak, eta magnesio ugari ematen dute.