

Neurrian hartzeko ELIKAGAIA

Kaloria dezente eta azukre ugari daukate izozkiek. Gainera, gantz asko izaten dute, eta gehiena, saturatua

Udan jatekoak dira izozkiak, baina gero eta ohikoagoa da beste urte sasoietan ere kontsumitzea. Hala egiten dute Europa iparraldean eta Latinoamerikan, eta gurera ere iristen ari da joera hori. Dena den, eguzkiak goian urtzen duenean nahi izaten ditugu, nagusiki. Oraintsu arte, aukera aski mugatua eskaintzen zuten izozki-dendek: marrubia, txokolatea, esne-gaina, banilla, esne merengetua eta mantekadoa. Gaur egun, berriz, ia orri osoa beharko genuke izozki aukera guztien berri emateko.

Hainbat osagai irabiatuta eta izoztuta lortzen da izozkia. Esnea izaten du batetik, haren eratorriak edo esne-oinarriko osagaiak, pasteurizatuta eta homogeneizatuta, eta, bestetik, hainbat elikagai mota, azukrea, eta fruitu lehorrak, esaterako, baina ezin dira modu orokorrean zerrendatu, asko eta askotarikoak izaten baitira. Legez, sei izendapen izan ditzakete izozkiek: **krema-izozkia** (gutxienez, % 8 dauka koipekia; esne koipea izan behar du, hain zuzen, eta proteinak, % 2,5 eduki behar ditu, gutxienez, horiek ere esne jatorrikoak), **izozkia** (gantzen % 5ek, gutxienez, ez dute zertan izan esne jatorrikoak, eta proteinak –gutxieneko kopururik ez zaie ezartzen– esnearenak izan behar dute), **esne-izozkia** (gehienez, % 2,5 eduki dezake esne koipekia, eta, gutxienez, % 6 eduki behar du esne-estraktu lehorra), **esne gaingabetuzko izozkia** (gehienez, % 0,30 eduki dezake esne koipekia, eta, gutxienez, % 6 eduki behar du esne-estraktu lehorra), **ur-izozkia** (gutxienez, % 12 eduki behar du estraktu lehorra, osotara) eta **sorbetea** (gutxienez, % 15,5 eduki behar du fruta, eta estraktu lehorra, berriz, % 20 osotara). Normalean, lehen lau motakoak hartzen ditugu izozkitzat, izen hauekin saltzen dituztenak, alegia: krema-izozkiak, izozkiak, esne-izozkiak eta esne gaingabetuzko izozkiak. Gu lehen hirurei buruz ariko gara hemen, horiek jaten dira-eta gehien.



■ Gantz, proteina eta karbohidrato dezente dituzte izozkiek eta 210-320 kaloria artean ematen dituzte 100 gramo bakoitzeko

EZ DA GOZOKIA, JAKIA BAIZIK. 2008. urtean, herritar bakoitzak 6,5 litro izozki jan zituen Espainian, eta Europako batez bestekoa ere antzekoa da (6,3 litrokoa). Izoziak gozoki edo litxarriatzat hartu izan dira, baina hori baino gehiago dira: kopuru handi samarretan daukate gantza eta karbohidratoak –azukreak, nagusiki–, eta proteinak ere dezente ematen dituzte; ondorioz, jakitzat hartu beharrago dago. EROSKI CONSUMER-eko elikadura-adituen esanetan, ez da komeni izozki ugari eta maiz-maiz jatea, kaloria asko ematen dituzte-eta (210 eta 320 kaloria ■■■



■ ■ ■ artean, ehun gramo bakoitzeko, izozki motaren arabera; *light* erakoek eta azukre gabekoek, dena den, kaloria gutxiago ematen dute; azukreak ere asko izaten dituzte, eta gantza ere bai (saturatua gehienbat, osasunari kalte gehien egiten dionetakoa). Gainera, tenperatura- eta higiene-neurri batzuk hartu beharra dagoela nabarmentzen dute, mikroorganismo kutsakorrik sor ez dadin.

Izozkiak postre zapoetsuak dira, elikagarriak, eta arazorik gabe sar litezke dieta orekatu baten barrenean, baina ez dira aperitibo moduan edozein ordutan hartzekoak. Telebistaren aurrean jarri eta izozki pota handi bat hasi eta buka jatea, adibidez, ez da batere osasungarria. Esan dugu azukrez eta gantzez ongi hornituta daudela, eta gantz gehienak, % 70 eta 95 artean, saturatuak izaten direla, bihotz-hodietako eritasunetan eragiten duten horietakoak, alegia; ondorioz, neurrian hartzekoak dira, eta, ahal dela, postrerako. Elikadura-plan orekatu baten zati bihurtzea, horixe lortu behar da izozkiekin. Ehun gramo bakoitzeko, 220 kaloria inguru ematen dituzte (badira 300 kaloria baino gehiago ematen dituztenak, eta 250etik gora dabilzanak ere bai, baina 205-230 artean ibiltzea izaten da ohikoena); hau da, esnez egindako beste postre gozoek halako bi edo gehiago (arrozesnea, jogurta, flana, arrautzesnea). Aukera ona izan daiteke, beraz, gantz eta azukre gutxien daukaten izozkiak hartzea. ■

GEHIAGO JAKITEKO
www.consumer.es

IZOZKIAK ETA ELIKADURA, XEHE-XEHE



ENERGIA. Izozki guztiek ez dute gantz eta azukre kopuru bera, eta horregatik, alde handiak daude energia-ekarpenean ere. Azukre gabek, adibidez, 120 kaloria ematen dituzte ehun gramo bakoitzeko, eta krema-izozki batzuek, aldiz, 300 kaloria ere bai, nahiz eta 220 kaloriaren inguruan ibiltzea den ohikoena. Ur-izozkiek ez dute gantzik izaten, eta ia ez dute ematen kaloriarik, eta berdin gertatzen da *light* erakoekin: gantz gutxi izaten dute, eta ezitzaile ez-kalorikoz hornituta egoten dira.

AZUKREAK. Izozkiek azukre asko izaten dute beti (produktu osoaren % 15 eta 35 artean izan ohi da azukrea), eta gehien-gehienak erantsi egiten dizkiete, izozkia egiteko prozesuan. Krema-izozkietan eta esne-izozkietan, esneak berez izaten duen azukreari (laktosa), ohiko azukrea erantsen diote (sakarosa), eta bestelako batzuk ere bai: glukosa- eta/edo fruktosa-ziropa, glukosa edo dextrosa. Hotzaren eraginez, gutxiago antzematen ditugu zapoetak eta baretu egiten dira mihiko dastamenbukaerak, eta horregatik erantsen diete izozkiei azukre gehiago, izoztuta ez dauden beste postre gozoei baino.

DIABETIKOAK ETA GIZENAK. Merkatuan badira fruktosaz egindako izozkiak, diabetikoek jateko modukoak, eta badira, halaber, azukrearen ordeztzaile artifizialak dituztenak ere, batere kaloriarik ematen ez dutenak ia, eta egokiak, beraz, argaltzeko dietak egiten ari direnentzat.

GANTZAK. Animalia-jatorrikoa izan daiteke gantza (esnetik datorrena) edo landare-jatorrikoa, edo bi eratakoa aldi berean, eta gantz horrexek ematen dizkio izozkiari, hain zuzen, bere ezaugarri organoleptiko horiek: krematsu egiten du, zapoetsu eta testura berezikoa izaten da. Izozkiak zenbat osagai gantzatsu dituen, horren arabera izango du gantz kopurua. Gehien jaten direnek, % 6 eta 12 artean izaten dute gantza, eta krema-izozki batzuek, % 20 ere bai. Kremaz eta esnez egindako izozkietan, esne-gaina eta gurina izan ohi dira osagai gantzatsuak (animalia-jatorriko osagaiak), eta horiek, ondorioz, gantz saturatu asko samar edukitzen dute; dena den, nagusiki landare-jatorriko gantza duten izozki batzuek ere saturatuak dituzte gantzen % 90. Gantzen proportzio handi bat gantz saturatuek hartzen dutenez, zera esan ohi da, izozkien lipido-izaera ez dela batere osasungarria, eta horrexegatik ez da komeni maiz jatea edo kopuru handietan. Gantz horiek egosi gabek izaten dira, eta horregatik gertatzen da errazagoa izozkien digestioa egitea, beste zenbait postre gozorena baino. Gantz saturatu ugari dituzten jakiak janda, handitu egiten da odoloko kolesterola eta bihotz-hodietako eritasunak pairatzeko arriskua. Gainera, zenbait ekoizleek, partzialki hidrogenatuta dauden landare-olioak erabiltzen dituzte, palmarena eta kokoarena, esaterako, eta olio horiek, trans erako gantz ugari izaten dituzte (saturatuak baino are kaltegarriagoak dira trans gantzak, handitu egiten baitute kolesterol txarra, LDL, eta gutxitu ona, HDL).

KOLESTEROLA. Esne-jatorriko gantzak dituzten izozkiek daukate kolesterol gehien, esne-gainez eta gurinez eginek. Izozki horietako 100 gramok (bola ertain batek), 25 eta 30 miligrama artean eduki dezake kolesterola, basoa bete esnek adina (28 mg kolesterol, esnea osoa bada), baina 100 gramo gazta onduk baino hiru aldiz gutxiago.

PROTEINAK. Krema-izozkiak eta esne-izozkiak proteina iturri oparoak dira, eta dietaren osagarri gertatzen dira; esnez eginak daude, eta esneak, proteina ugari izaten ditu, balio biologiko handikoak, gainera. Gehien jaten diren izozkiek, batez beste, % 3 eta 5 artean izaten dituzte proteinak. Arrautza gorringoa, fruitu lehorrak eta galletak erantsiz gero, handitu egiten da proteina kopurua, baina ez asko, kopuru txikietan erabiltzen dituzte-eta osagai horiek.

MANTENUGAI ERREGULATZAILEAK. Bitaminak eta mineralak. Izozkiak zenbat esne eta esne-jatorriko zenbat gantz duen, horren arabera izango da bitamina kopurua eta bitamina moten ugaritasuna. Izozki batzuk frutadunak izaten dira, baina oso fruta gutxi eduki ohi dutenez, horien bitaminarik eta mineralik ere ez dute ematen. Krema- eta esne-izozkiek, B2, B12, A eta D bitaminak eskaintzen dituzte nagusiki, eta mineraletan, kaltzioa eta fosforoa.

INTOLERANTZIAK ETA ELIKADURA-ALERGIAK. Izozki batzuei esnea eta haren eratorriak erantsen dizkiete, eta lodigarri batzuk ere bai (gari-almidoiak izan daitezke, adibidez), eta hori dela eta, kaltegarriak gertatzen dira intolerantzia eta elikadura-alergia batzuk dauzkatenentzat: laktosari (esnearen azukrea da), kaseinari (esnearen proteina), glutenari, arrautzari eta fruitu lehorrei. Osagaien zerrenda adi irakurtzea komeni da beti.

ZER EGIN IZOZKIAK ONGI KONTSERBATZEKO

- 1 Erosketak egiterakoan, bukaera-bukaeran hartu behar da izozkia, eta lehenbailehen sartu hozkailuan.
- 2 Izozkiak leku batetik bestera eramateko, poltsa termikoak erabili.
- 3 Hozkailuan, -18°C-tan eduki behar dira, edo hortik behera.
- 4 Ongi irakurri osakeraren eta osagaien berri ematen duten etiketak; hor ageri da noiz iraungitzen den, nola kontserbatu behar den eta zer osagai dituen.
- 5 Zerbitzatu aurretik, girotu egin behar da izozkia; mahaira eramane baino minutu batzuk lehenago atera behar da izozkailutik, tenperatura egokian jateko.
- 6 Behar den kopurua baino ez atera mahaira; ez da komeni luzaz egotea hozkailutik kanpo.
- 7 Izozkia berriz izozteko, ontzi edo zorro itxietan egin behar da, eta izozkailu garbi batean, izotz plakarik gabekoan, horiek handitu egiten dute-eta kutsatzeko arriskua.

