

UDAKO frutak: osasunaren distira

Herdoilaren aurkako gai ugari ematen ditu frutak, eta horiek hartzea da modurik onenetakoa udan larruazala eguzki gogorretik babesteko

Ur ugari, kaloria gutxi, azukreak ere urri, eta zertxobait gehixeago zuntza, bitaminak, mineralak eta herdoilaren aurkakoak. Asmakizunetara jolastu nahi duenak, hortxe dauka bat: zer elikagairi buruz ari gara? Frutari buruz, jakina! Guk emandako ezaugarri eta argibideetan bertan zegoen erantzuna edo irtenbidea, eta frutak berak ere, irtenbide ezin hobekak eskaintzen ditu zenbait arazo larri eta konplexu-ri aurre egiteko. Udan, deshidratazioa izaten da osasun-arazo horietako bat, eta, nagusiki, haurrei eta adinekoei era-

giten die, horiek dira-eta talderik ahulenak. Uda sasoiko arazoei, beraz, uda sasoiko frutekin egin behar zaie aurre; izan ere, horiek dira urtsuenak eta, ondorioz, hidratatzen gehien laguntzen dutenak. Eguzkiaren eragina handiagoa izaten da udan, eta larruazala, ilea eta muki-mintzak lehortu egiten dira. Frutek eta berdurek herdoilaren aurkako substantzia ugari ematen dituzte, eta horiek hartzea estrategia ezin hobea da larruazala eguzki gogorretik babesteko; fruta horiek, pigmentuei esker egiten diote aurre herdoilari, eta beren kolo-



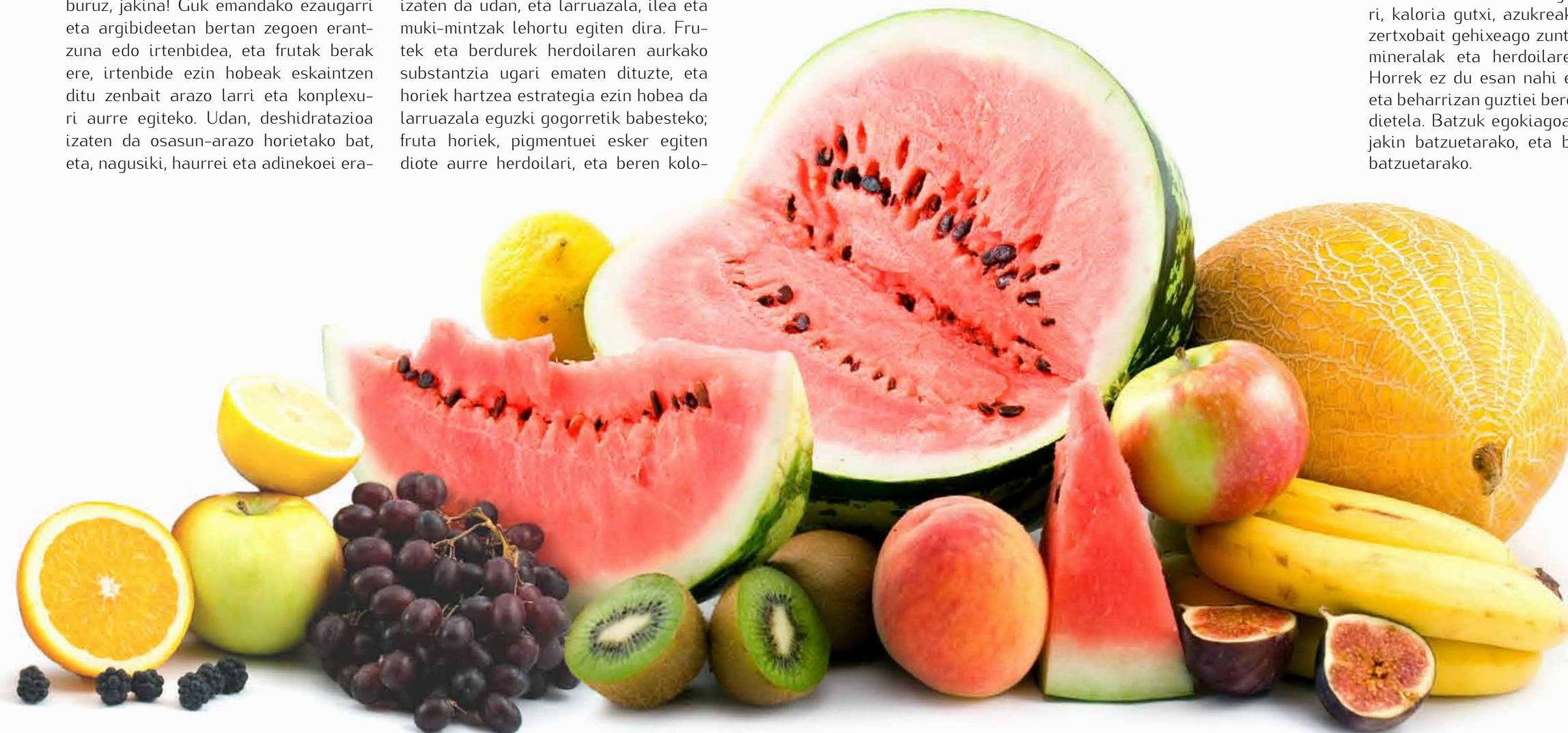
re eta tonu askotarikoak ere pigmentu horiek emanak dira. Udako fruta guztiak aintzat hartzen baditugu, hainbat ezaugarri dituztela ohartuko gara. Fruta hezurduak dira, adibidez, zuntzez hornituenak; herrestariak (meloia, sandia...), ur gehien dutenak; eta laranja- eta gorri-kolorekoak, herdoilaren aurkako gai gehien ematen dutenak. Beraz, era guztietako frutak jatea komeni da, eta bakoitzak zer ezaugarri berezi dituen jakinez gero, beharizan bati edo beste-ari ongien erantzuten diona hautatu ahal izango dugu: idorreriari, larruazal lehor eta ezkatatuari, diabetesari, haurdunaldiari...

EZAUGARRI ASKO ETA ASKOTARIKOAK. Uda sasoiko frutek elikadura-balio handia daukate. Udaberri amaierako eta uda hasierako eguzkiari esker, uzta oparora jasotzeko modua izaten da, eta urte osoan baino fruta mota gehiago biltzen dira: marrubiak, abrikotak, nektarinak, melokotoiak, gereziak eta gingak, aranak, pikukak eta uzta-pikukak, basoko frutak, meloia eta sandia. Antzeko osaera daukate guztiek: ur ugari, kaloria gutxi, azukreak ere urri, eta zertxobait gehixeago zuntza, bitaminak, mineralak eta herdoilaren aurkakoak. Horrek ez du esan nahi egoera guztiei eta beharizan guztiei berdin erantzuten dietela. Batzuk egokiagoak dira egoera jakin batzuetarako, eta besteak, beste batzuetarako.

● **Herdoilaren aurkakoak, larruazal osasuntsu eta leuna edukitzeko, zimur eta orbanik gabea.** Polikromia da udako fruten ezaugarri bereizgarria (laranja kolorekoak, gorriak, moreak...). Printzipio bioaktibo ugari dauzkate guztiek (polifenolak, karotenoideak, antozianinak, azido askorbikoa...), eta frogatua dago herdoilaren aurka egiten dutela. Dermatologoek eta elikadura arloko adituek ohartarazten dutenez, larruazala eguzki gogorretik babesteko, ezin hobea da herdoilaren aurkako substantziak hartzea, eta horietan dira aberatsak, hain justu, uda sasoiko frutak eta berdurak. Eguzkiaren izpi ultramoreen bidez, erradikal askeek kalte egiten diete larruazaleko zelulei, eta herdoilaren aurkakoak geldiarazi egiten dute hori. Ondorioz, larruazala distiratsuagoa eta leunagoa egoten da, saihestu egiten baita behar baino lehenago zahartzea eta zimur eta orban goiztiarrak agertzea.

● **Fruta gozoak, diabetikoentzat egokiak.** Udako frutarik gozoenak, azukre gehien dutenak, aranak, gereziak, mahatsak eta platanak dira (azken bi horiek, besteek halako bi dute azukrea). Hori dela eta, eztabaidatu izan da fruta horiek dietan sartzea komenigarria ote den diabetesa eta gizentasuna daukatenentzat. Fruta tropikal batzuek ere (litchi-a, mangoa, anana), 10 gramo azukre baino gehiago daukate 100 gramo bakoitzeko, eta meloia eta sandia, berriz, ez dira iristen 6 gramotara ere. Uneotan, elikadura arloko adituek sartu egiten dituzte frutarik gozoen horiek dieta mota horietan, baina kopuru txikiagoetan jateko gomendatzen dute (100-120 gramo errazio bakoitzeko).

● **Kalorien gozoa.** Kaloriak izaten dira, azukrekin batera, kezkarik handiena argaltzeko dieta bat egiten ari direnentzat, eta horregatik, utzi ■■■



■ **Fruta hezurduak dira zuntz gehien dutenak**

■ Fruta gozoetatik (gereziak, pikuak...) 100 gramo janda ez da kaloria askorik hartzen, 50 gramo eskas

■ ■ ■ egiten diote, adibidez, gereziak, pikuak eta gainerako fruta gozoak jateari. Jakin behar da, ordea, fruta gozo horietatik 100-120 gramo janez gero, ez dela kaloria askorik hartzen (50 eskas), eta bai, aldiz, herdoilaren aurkako fitokimikoak, zuntz gehigarria, eta bitaminak eta mineral askotarikoak.

● **Haurdun daudenentzat.** Frutak guztiak dira egokiak haurdunaldian jateko; izan ere, beste zenbait mantengaitzen artean, azido folikoa ematen dute, eta, ondorioz, hobetu egiten dute amaren eta haurraren elikadura-egoera. Haurdunaldiko lehen hiru hilabeteetan bitamina horren gabezia izanez gero, badirudi arrisku gehiago izaten dela abortatzeko, jaioberriak hodi neuralean ezindura bat edukitzeko (arantza bifidoa eta ananzeria), haurdunari anemia megaloblastikoa areagotzeko eta behar baino lehenago jaiotzen diren haurrek pisu gutxiegi izateko. Nutrizio, Elikadura eta Dietetika Elkartearen Espainiako Federazioak dioenez, haurdun dauden emakumeentzat, honako hau da azido folikoaren Erreferentziazko Kopuru Dietetikoa (EKD): 500 mikrogramo (mcg) egunean. Esan bezala, udako frutetan ere ageri da bitamina hori, eta honako hauek daukate, hain zuzen, kopururik handienan: cantalupo meloia (73 mcg/100 g), litchia, mangoa eta papaia fruta tropikalek (50-70 mcg/100 g), marrubiek (60 mcg/100 g), mugurdiek eta andere-mahatsek (40 mcg/100 g) eta gereziek (34 mcg/100 g).

● **Frutak, zuntza eta idorreria igarokorra.** Udan aldatu egiten da bizitzarritmoa, ohiz kanpoko elikagaiak jaten dira eta ura ere ez da edaten lehen bezala; ondorioz, idorreria igarokorra pairatzen dute askok. Osasunerako Mundu Erakundeak (OME) gomen datzen du egunean 25-30 gramo zuntz hartu behar direla digestio-funtzional-



ZUKUAK? Hobe fruta freskoa

Dietisten Ameriketako Elkarteak (ADA) eta Harvardeko Osasun Publikoaren Eskolako Elikadura Sailak zera ohar-tarazi dute: otorduetatik kanpo edari azukretsua edateko ohitura daukaten haurrek pisu gehiegia edukitzeko arriskua dute.

1 Sail horretakoak dira **freskagarriak** eta **fruta-zukuekin egindako edari azukretsu burbuilagabeak**, baina baita **fruta-zukuak ere** (azukretsuak, batik bat). Haur askorentzat, edari horiek dira azukre-iturri nagusiak beren dietan.

2 Frogatuta dago, gainera, ez duela berdin asetzen fruta ale bat jateak eta fruta hori bera zuku eginda hartzeak.

3 Berriki egindako ikerketa batek esaten duenez, baliteke elkarri lotuta egotea **gizentzeko joera** areagotzea eta elikagai likido eran dauden azukreek asetasun gutxiago ematea. Ikerketak erakutsi du edari azukretsuen kontsumoari atxikia dagoela **gizentzeko joera**, eta, aldiz, kaloria eta azukre kopuru bera elikagai solidoen bidez hartzen denean, ez da halakorik gertatzen.

4 Lehenago ere ikerketa askok erakutsi dute **edari azukretsuek oso asetasun gutxi ematen dutela**, eta horiek hartuta ere, berdin-berdin jaten direla hurrengo otorduak; alegia, edari horiek edanagatik ere, gero ez da hartzen janari eta energia gutxiago.

5 Gainera, **frutarekin zuku egiten denean, zukugailuan geratzen da zuntzaren zati bat**. Horregatik, ez da ohitura ona, fruta freskoaren ordeztu, zukuak hartzea.



tasun ona lortzeko. Basoko frutak dira laxanteenak edo heste-aringarrienak (7 g/100 g), baina horiek oso noizbehinka jan ohi ditugu. Zuntza maiztasun jakin batekin hartzeko, fruta hezurduak dira egokiak (arana, nektarina, abrikota eta melokotoia), eta pikuak ere bai.

● **Frutak 'edanez'.** Meloi- edo sandia-errazio bat jatea (200 gramo garbi) basoa bete ur edatearen pareko da, ura baitute pisuaren % 90. Gainerako frutek 80 eta 87 gramo ur ematen dituzte 100 gramo bakoitzeko, eta zertxobait gutxiago platanok (% 75 du likidoa). Egunik beroenetan, jendeak meloia eta sandia hautatzen ditu egarria apaltzeko. Ongi helduta daudenean, bikain geratzen dira zopa hotzetan, sorbete eginda, edari izoztu gisa, irabiaki eran edo zukutu.

ERREZETA ORIGINALAK. Irudimena eta osagai gutxi batzuk, horiek behar dira frutei etekin onena ateratzeko. Sasoiko fruten koloreak, zapoak eta testurak nahasiz, mazedonia gozo-gozoa presta daiteke, edo brotxeta erakar-garria. Fruta hainbat erataraz prestatzea ere modu egokia izan daiteke jaki horrekin zaletzeko: errezeta gozo edo gazietan, bero edo hotzetan, postre gisa edo beste plater batzuen osagai moduan; irabiakiak ere egin daitezke frutarekin, izozkiak, sorbeteak, edari izoztuak edo zukuak, eta konpotan ere jar daiteke, edo espezieekin prestatuta, budinean...

● **Frutekin egindako gazpatxoak eta zopa hotzak.** Gaziak izan daitezke (sandia-gazpatxoak), edo gozoak (sandiaz egindako zopa hotza jogurtarekin), baina guztiak ere aski onak geratzen dira, eta azkar eta merke egitekoak dira, gainera. Meloiak ere hainbat aukera ematen ditu: meloi-zopa egin daiteke urdaiazpikoarekin (aurkezpen originala da), meloia espezieekin (bolatxoetan aurkeztua, eta

lagungarri gisa, laranja- eta limoi-ura, erromero-etzia, kanela, banilla eta piperbeltz eho berria) edo meloia plantxan, anana-zoparekin. Fruta-gazpatxo freskagarri batekin harritu nahi badugu jendea (sandiaz, gerezi edo marrubiz egina), aski da fruta-errazio on bat eranstea ohiko errezetari.

● **Fruta 'couli'-ak.** Saltsa lodi bat da coulia, eta honelaxe egiten da: norberak nahi duen fruta hartu, eta azukre pixka bat eta limoi-tanta batzuk nahasten zaizkio, frutaren berezko zaporea indartzeko; ondoren, irabiagailutik edo pure-egitekotik pasatzen da, eta, azkenik, iragazki fin batetik. Marrubiekin, mugurdiekin, masustekin edo melokotoiekin egindako 'couli'-ak kolorea eta zaporea ematen diote edozein postre (izozkia, bizkotxo, tarta...), eta entsalada bat edo bigarren plater bat apaintzeko ere balio dute. Coulia plater gazi bat laguntzeko bada, piper eho berriarekin ondu daiteke edo usain belarrekin.

● **Bitaminaz betetako sorbeteak eta edari izoztuak.** Gozo ukitua izaten dute, baina azukre gutxi. Hautatzen den fruta xehe-xehe egiten da, pure gisa geratu arte, eta ontzi batean uzten da. Ura eta azukre nahasi, eta 5 minutuz egosten da, almibar arin bat osatu arte. Almibar hori fruta-purearekin nahasten da, limoi- edo laranja-ura ere eransten zaio, eta hozten denean, ontzi batera bota eta izozkailuan sartzen da. Edari izoztuaren edo sorbetearen testura eduki dezan, eta ez dadin izozki baten gisa geratu, 30 minutuz behin nahasi behar da izozkailuan dagoela, bi orduz. Sorbeteak eta edari izoztuak gozo ukituko errezetak dira, frutekin eginak, eta oso egokiak izaten dira udan haurrei eta adinekoei emateko, postre gisa edo otordu artean. ■

GEHIAGO JAKITEKO
www.consumer.es