

Frutak eta berdurak: zer esaten digu koloreak?

Kolorearen arabera, begetalek era bateko edo besteko eraginak izan ditzakete gure osasunean: bihotz-hodiak babestu, larruazala elikatu, giharrak lasaitu...



Zer hobe gosea pizteko eta osasuna zaintzeko, nabardura ugariko menu bat baino, kolorez eta zaporez gainezka egiten duten plateraz osatua. Elikagaien kolorea aintzat hartzea – landare-jatorrikoena, bereziki– jaten duguna sailkatzeko modu bat da. Fruta eta berdura batzuek antzeko konposatuak dituzte, oso kontuan hartzekoak osasunaren, medikuntzaren eta nutrizioaren ikuspegitik, onuragarriak diren heinean; hori horrela izanik, zientzialariek zentzu bat eman nahi diote frutak eta berdurak multzokatzeko moduari. Ameriketara egindako ikerketa batek, adibidez, proposatu du begetaletan lau talde kromatiko egitea (berdeak, zuriak, laranja-gorriak eta more-urdirak) eta sailkapen hori erabiltzea Ameriketako elikadura-jarraibideen sistemarik eguneratuenean (MyPiramide esaten diote, eta Elikadura Osasungarriaren Piramidearen baliokidetzat jo liteke).

Koloreak platerean: zer-nolakoak eta zergatik

Wageningen-go Unibertsitatean (Herbehereak) Giza Nutrizioaren Sailean aritzen diren ikertzaileek egindako azterketa batek landare-jatorriko elikagaien koloreari erreparatu dio eta gorputzeko hodien osasunari nolako babesa eta prebentzioa eskaintzen dioten ikusi dute. Hamar urte iraun du ikerketa horrek, eta 20.000 andre-gizonek parte hartu dute, 20 eta 65 urte bitartekoak eta bihotz-hodietako eritasunik ez zutenak ikerketa hasi zenean. Lehendik ere egin izan dira ikerketak elikagaien balio kromatikoaren inguruan, eta guztietan aipagarriena Pennington eta Fisher-ek egin da. Lan hartan, kolorearen arabera sailkatu zituzten elikagaiak, eta kolore bakoitza onura fisiologiko batekin lotzeko saioa egin zuten (frutek eta barazkiek berez dituzten onuren osagarri liratekeenak). Ikertzaile haiek lau talde kromatikotan sailkatu zituzten begetalak: berdeak, gorri-laranjakarak, more-urdirak eta zuriak, eta identifikatu egin zuten talde bakoitzean zer-nolako substantziak ageri ziren osasunari eragin funtzional nabarmena egiten ziotenak.

└ **Begetal berdeak: magnesioa eta giharrak lasaitzea.** Berdura berdeek, gainerakoekin alderatuta, ugariago izaten dituzte zenbait mantenugai, eta horien artean magnesioa. Horren adibide dira espinakak, brokolia, Bruselako azak, letxugak (historik ilunekoak), ilarrak eta lekak, besteak beste. Elikagai horiek gutxi samar janez gero eta, aldiz, elikagai finduak eta azukreak maiz samar, gerta liteke mineral horren gabezia agertzea. Magnesioak parte hartzen du giharrak lasaitzeko prozesuan, eta mineral hori falta izanez gero, zenbait ondorio fisiko ekartzen ditu: nekea (ustez ageriko arrazoirik gabea), giharretako tentsioa eta arranpak.

└ **Laranja-hori bizia: herdoilaren aurkakoak, larruazala elikatu eta babesten dutenak.** Karotenoideak –adibidez, betakarotenoa, astaxantina, likopenoa eta retinolsona– A bitaminaren eratorriak dira. Konposatu horiek oso eraginkorrak dira herdoilaren aurka, eta dokumentatua dago ezaugarri fotobabesleak ere badituztela, indargabetu egiten dituzte eta UVA izpiek eragindako alterazioak. Hau da, gaitasuna dute larruazalaren mengeltasuna eta zimurrak murriztu edo urritzeko. Landare-jatorriko elikagaien artean, azenarioak, kalabazak, batatak, mangoak eta papaiak ageri dituzte konposatu horiek kopuru handienetan. Zitrikoek ere ugari izaten dituzte (pomeloa, laranja eta mandarina), baita melokotoiak eta abrikotak ere.

└ **Zuriak: hodiak babestek.** Herbeheretako ikertzaileek egindako ikerketa horretan, egiaztatu egin dute mami zuriko frutek (udarea eta sagarra jan dituzte gehien-gehien parte-hartzaileek) gehiago murrizten dutela garun-hodietako istripua edo iktusa izateko arriskua. Talde kromatiko honetan, sagarra eta udarea ez ezik, platanoa ere sartzen da eta honako barazki eta berdura hauek ere bai: baratxuria, porrua, tipula, endibia, luzokerra edo pepinoa, perretxikoak eta azalorea.

└ **Gorri-moreak: osasuna bihotz-hodientzat.** Kolore gorri bizia eta/edo morea duten fruta eta barazkietan, flabonoideak izaten dira pigmentu koloratzaile nabarmenenak. Konposatu horiek herdoilaren aurkakoak dira, eta eragin hori bera duen beste bat ere izaten dute talde kromatiko honetako elikagaiek: likopenoa, kolore gorri bizikoa, tomateak ugari izaten duena, adibidez. Substantzia horiek, itxuraz, prebentzio-lanak egiten dituzte bihotzaren osasunarentzat, eta hobetu egiten dute bihotz-hodietako eritasunen arrisku-profila, halaxe ageri da Oklahomako Estatu Unibertsitatean (AEB) azterketa epi-

demiologiko eta klinikoaren inguruan egin dituzten berrikusketa-lanetan (Nutrizio Zientzien Sailak egin ditu). Cassidy eta haren laguntzaileek egindako saioak ere baieztatu egin zuen ezaugarri kardio-osasungarriak dituztela: ohartu ziren antozianinak eta beste flabonoide batzuk ugari ematen dituzten elikagaiak maiz jateak lagundu egiten duela hipertentsioari aurre hartzen, hodiak zabaltzeko gaitasuna dute eta.

Frogatuta dago, halaber, karotenoideek, elikagai koloretsu horietan ugari ageri diren pigmentuek alegia, babestu egiten dutela larruazala eguzkiaren erreduretatik eta handitu egiten dituztela izpi ultramoreen aurkako babesak. Hori hala izan dadin, egunero jan behar lirateke elikagai koloretsu horiek. Fruten artean, gereziak, mahatsa, marrubiak, baiak (mugurdiak, masustak, ahabiak...), sandia, eta barazkien artean, berriz, erremolatxa gorria, aza gorria, piper gorria (piperrautsa ere bai, herdoilaren aurkako ongailu indartsua) eta tomatea, edonola prestatuta (bere horretan, zuku eginda, saltsa gisa).

➔ www.consumer.es



MENU KOLORETSU ETA OSASUNGARRIA

Beti-betikoa ongi dago, baina sukaldean jolastu eta berritu ere egin daiteke, errezeta berri eta errazak saiatu, elikagaiak modu ezohikoan konbinatu, beste jaki batzuen zaporea edo espezieen eta usain-belarren ukitua probatu eta jateko beste modu bat aurkitu. Elikadura eta bizitza ulertzeko modu osasungarria, atsegina eta jostagarria da. Hona hemen menu koloretsu bat prestatzeko proposamena:

- **Gosaria.** Te berdea. Lau zereale-tako ogi-bxigorkia, oliiba-olio birjina estrarekin. Limoiarekin, marrubiekin eta laranjarekin egindako zukua (azukrerik gabe).
- **Hamaiketakoa.** Zerealekin egindako ogia, gainean tomatea eta gazta emanda, edo belar finez egindako tofua geruzatan.
- **Bazkaria.** Brokolia, su bizian erregositako azenarioekin. Izokin eta ganba lasagna. Basoko fruten infusioa.
- **Askaria.** Arroz-opilak, gainean sagar- eta aranpasa-konpota emanda.
- **Afaria.** Koloreetako pasta-entsalada edo osoko arrozarekin egina. Batata eta tipula tortilla. Fruitu lehor eskukada bat.

