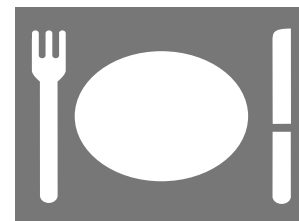


G

AUR ASE, BIHAR GOSE...



Arrain urdinaren mitoa



Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo*

Arrain urdinaren propietateak ez dira errekonozitu izan duela urte gutxi arte; oso koipetsua denez ez zen gomendagarritzat jotzen eta jaten zen arrain apurra zuria zen. Baina Artikoan bizi diren eskimalen bihotz-gaixotasunen tasa hain baxua zela ikusirik, beren dietaren inguruko ikerke-

tak egiten hasi ziren. Hauek beraien kontsumitzen duten arrain urdinak odoleko koipe solidoak gutxiagotu eta, ondorioz, bihotz-eta zirkulazio-aparatuko gaixotasunez babesten zituztenaz konturatu ziren.

Haragian ez bezala, arrainen koipe gehienak likidoak dira ohiko tenperaturan eta olio deritze. Halaber esan, koipe-kopurua % 5etik gora duten arrainek osatzen dutela arrain urdinen taldea eta, jakina, zenbat eta koipe gehiago izan orduan eta kilokaloria gehiago ahoratuko dugula. Baina arrain urdinen artean badira desberdintasunak: koipetsuenak 100 g-ko 10 g koipe edo gehiago dutenak dira. Hauen artean daude aingira, angula, atuna, berdela eta izokina. % 5-10 arteko koipea dutenen artean berriz, antxoa, hegaluzea, meroa, palometa, sardina eta txitxarroa daude.

Arraindegian zaudela arraina urdina edo zuria den jakin nahi baduzu, aski duzu arrainaren isatsari erreparatzea, urkila irekiaren antza baldin badu urdina da. Oro har, arrain urdina oso mugikorra izaten da eta ibilaldi luzeak egiten ditu ur epelen bila. Hori dela eta,

gizakiok bezala, energia pilatu behar izaten du, eta hori koipea metatuz egiten du. Ba al zenekien hain preziatua dugun bisigua neguan arrain urdina dela eta udan arrain zuria? Ba bai, horrela da. Hotzetik babesteko neguan koipe gehiago garatzen du eta % 5etik gora edukitzen du eta udan, berriz, % 2 inguru. Halaber, urte-sasoiaz gain bizitzako zikloak eta elikadurak ere badute eragina koipe-metaketan. Esaterako, antxoak arrautzak errun aurretik ondoren baino askoz koipe gehiago izaten du. Arrainek dituzten proteinak digeritzeko errazak izaten dira, eta beraien balioa haragiarenaren parekoa da. Bitaminei eta minerali dagokienez, berriz, aipatzekoak dira A eta D bitamina-kopurua eta, halaber, iodo-aberastasuna. Aipatutako arrazoi guztiengatik arraina astean lau aldiz, gutxi gorabehera, jatea gomendatzen da, eta egokiena bariatzea denez, lau horietatik bi arrain urdina izatea.



* Dietetikan diplomatuak

Babeslea

