



Arrautza: kalitatezko proteinen eredu

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo*



Artxibokoa

Gaur egun oraindik gutako askorentzat afaltzeko orduan hainbatetan irtenbide egokia izan den arrautzari buruz egingo dugu berba oraingoan.

Izenburuarekin ongi adierazten dugun bezala, arrautzaren proteinak balio nutritibo oso onak ditu, janari guztien artean hobereak. Izan ere, gorputzak behar dituen aminoazido guztiak proportzio egokian baititu. Alabaina, arrautzak dituen proteinak oso onak diren arren, zuringoarenak gordinik hartzeak ez dio batere mesederik egiten gure gorputzari, bertan dagoen avidina izeneko proteinak biotina bitamina zurgatzea galarazten baitu. Hori dela eta, arrautzaren zuringoa berotzea edo irabiatzea gomendatzen da; horrela, avidina deuseztatzen baita. Zuringoak % 10 proteina, % 88 ur eta % 0,03 koipe du eta, oso bitamina eta mineral gutxi du gorringoarekin alderatuz. Gorringoaren osagaiak berriz, ondokoak dira: % 17 proteina, % 47 ur, % 33 koipe eta bertan disolbaturik bitamina ugari -A eta D bitaminak bereziki- eta, mineralen artean, burdina batez ere.

Nahikoa jakina den bezala, arrautza kolesterol-iturri aberatsa da, baina orokorrean ez du horrenbeste koipe eskaintzen. Arrautza batek 5,5 g koipe du eta hauetatik 250 mg kolesterol. Haragi-xerra batek berriz, 16,5 g koipe eta 105 mg kolesterol ditu. Beraz, laburbilduz, kolesterol gehiago du baina koipe gutxiago orokorrean eta horietako ba-

tzuk, lezitina esaterako, beharrezkoak dira oroimena argitzeko eta arteriak garbi mantentzeko.

Janari xume hau erosterakoan kontuan eduki behar da arrautzek osorik eta garbi egon behar dutela. Halaber, zenbat eta iraugitze-data luzeagoa izan orduan eta hobe. Hala ere, zalantza izpiren bat baduzu, egin ezazu ondoko froga: sartu arrautza gatzuz betetako ontzi batean, freskoa bada hondoratu egingo da; zaharra bada berriz, gorantz joko du.

Odoleko koipe-kopurua maila egokian mantenduz zure gorputzari lagundu nahi badiozu, aldiko arrautza bat jan eta, gehienez, astean lau. Digestio-arazo gehien ematen duena arrautza gogortua da, gutxien ematen duena berriz, errearina edo epela (uretan gutxi egina). Bestalde, tortilla prestatzeko garaian hobe produktu begetalak erabiltzen badituzu eta bi arrazoi daude horretarako; lehena, hauek kolesterolik ez dutelako eta, bigarrena, arrautzak duen kolesterolaren zati bat kanporatzen laguntzen dutelako. Ez da hori gertatzen hestebe-teekin egindako tortilletan. Amaitzeko esan, noizbehinka arrautza frijitu bat jateak ez dizula kalterik egingo.

* Dietetikan diplomatuak

Babeslea

