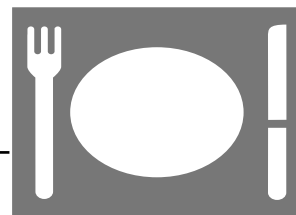
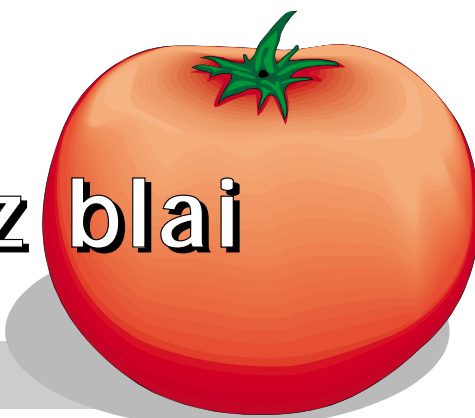


G

AUR ASE, BIHAR GOSE...



# Tomatea: antioxidatzailez blai



Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo\*

**E**ntsaladetan eta saltsetan ohikoa bihurtu den barazki hau, Mexikotik Iberiar Penintsulara XVI. mendean iritsi zen. Hala ere, gure mahaietan bidea irekitzea ondotoxo kostatu zitzaion, XVIII. mendera arte ez baitzen kontsumorako onartua izan.

Kolore biziko fruitu honen osagai nagusia ura denez, energia-kopuru txikia du: 100 g-ko 17 kilokaloria, karbohidratoetatik ateratzen direnak. Tomatearen ezaugarrietan balio antioxidatzaile duten bitaminak egotea da nabarmenatarikoa: C eta E bitaminak, eta karotenoak besteak beste. 100 gramo tomatetan, 17 miligramo C bitamina, 1,2 miligramo E bitamina, eta 1.715 mikrogramo karoteno biltzen dira. Bitamina horiek, batetik, ehunen birsorkuntza errazten dute; bestetik, erradikal askeak eta LDL-kolesterola garratzen duten lipoproteinen oxidazioa galarazten dute. Horri esker, tomateak hainbat kardio-patia eta minbizi-motetatik babesten du.

Tomateak —edozein eratarara hartuta— burdina (0,5 miligramo 100 gramoko) eta potasioa (250 miligramo 100 gramoko) ematen ditu, entsaladan zuntza ere bai. Sukaldaritzaren ikuspegitik aztertuz gero, tomateak aukera ugari ditu, gordinik, zukuan, edo saltsa bihurtuta har baitaiteke. Zalantzarik gabe, tomatearen ezaugarri guztiak dastatzeko aukerarik onena entsaladan jatea da, batez ere

urteko sasoi honetan —udan— eguzkiaren eraginari esker bitamina-kopuru handiagoa izaten duelako. Tomatea saltsa bihurtuta ere, plater askotan ikusten da; baina beroaren eragina jasan behar izan duenez, tomate-saltsak ez du C bitaminarik izaten. Hala eta guztiz ere, saltsa gogoko izanez gero, etxean olioarekin eta tipula-apur batekin egiten dena erositakoa baino hobea izaten da. Potoetan edo tetra-briketan saltzen denak, oro har, koipe eta gatz asko izaten du.

Osasunari begira, tomatea ona da edonorentzat, eta zaila da kontsumorako kopuru jakin bat zehaztea, ez dago mugarik. Salbuespen bat, digestio-arazoak dituztenek —gastritisa, hiatuko hernia, hestegorriko hantura...— tomatearekin kontuz ibili beharra dute, azido ugari duelako. Gainerako gaixotasunetarako ez du kontraindikaziorik, erreumaren kasua barne.



\* Dietetikan diplomatuak

## Babeslea

