



# Barazkiak: dentsitate handiko elikagaiak

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo  
Dietetikan diplomatuak

Gorputzarentzat premiazkoak ditugun barazkien talde hau erabat anitza dugu, hainbat landaretan zati jangarria ezberdina dela kontuan hartuta.

Kasu batzuetan landarearen zainak jaten ditugu (azenario, zainzuri, eta abarrena esate baterako). Bestetan berriz, orri edo hostoak: espinaka, azelga eta letxuaren kasuan adibidez. Gezurra badirudi ere, landarearen lorea ere jan ohi dugu: azalorea, alkatxofa eta aza besteak beste. Tomatea, pepinoa eta piperra landarearen fruituak lirateke, eta azkenik, ilar, baba eta artoaren haziak dira jaten ditugunak.

ESAN BEZALA, LANDARE BAKOITZEAN ZATI EZBERDINA APROBETXATZEN DUGUN ARREN, denak ere oso antzekoak dira osagaietan. Guztietan zati handiena (% 90 inguru) ura da, eta oso energia gutxi (20-40 kcal soilik 100 g-ko) badute ere, gatz mineral eta bitamina-dentsitatea izugarria da. Horregatik kontsideratzen dira barazkiak janari erregulatzailatzat, eta ez plastikotzat edo energetikotzat.



Beren karbohidrato-kopurua % 12 baino gutxiagokoa da eta gehienak glukosa, fruktosa eta sakarosa moduan daude. Aipatzekoak dira duten zuntz-kopuru eta -motak. Denboraldiko lehenengo landareen zuntza biguna izaten da eta horiek bere horretan gordinik ere jan daitezke. Amaierakoena berriz, askoz gogorragoa denez, erraz digeritzeko beharrezkoa izango da egosi edota birrinduta hartzea.

*“barazkien karbohidrato-kopurua % 12 baino gutxiagokoa da eta gehienak glukosa, fruktosa eta sakarosa moduan daude”.*

Ez dute ia koiperik eta proteina-kopurua ere oso urria da, proteina gehienak propietate bereziko entzimak direlarik. Adibidez, alkatxofak duen zinarina, bilisa jaritzea eragiteaz gain, gibel, behazun eta giltzurruneko arazoetako sendagarritzat hartzen da.

Beraien gatz mineral eta bitamina-kopuru horiek behar bezala mantentzeko, ezinbestekoa da aholku batzuk betetzea. Barazkiak erosi eta ahal den azkarrena kontsumitu behar dira. Baporean eginez ia ez dago galerarik, baina egosten baditugu, ur gutxi erabili eta ura irakiten ari denean bota eltzer. Presioan zenbat eta denbora gutxiagoan egon (2-3 minutu orriak diren barazkiak eta 5-8 minutu gainerakoak), galerak hainbat eta urriagoak izango dira. Bitaminak mantentzeko ingurune egokia azidoa da. Horregatik kontu izan barazkien kolorea bizitzeko bikarbonatoa gehitzeko ohitura horrekin; honek sortzen duen ingurunea basikoa baita, bitaminentzat kaltegarria. Azkenik, entsalada prestatu bezain azkar jan, eta mahaian denbora igaro behar badu, ozpina edo limoi-tanta batzuk bota, bitaminak mantentzeko daitezke.

Azkenik, kontuan izan gure bitamina, gatz mineral eta zuntzez ditugun premiak asetzeko ezinbestekoa dela modu batera edo bestera, (baina beti ere bitaminak gordetzeko aholkuei jarraituz), gure dietan barazkiak egunero sartzea. ☑