



Eztia: garai bateko gozagarri bakarra



Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo
Dietetikan diplomatuak

Duela berrehun urte edari eta janariak gozatzeko erabiltzen zen gozagarri bakarra eztia zen.

Gaur egun erabilerak asko aldatu dira, gozatzeko baino gehiago erabiltzen baitugu sendatzeko.

ERLEEK EKOITZITAKO PRODUKTU HAU, landare-eta animalia-jatorriko produktuen erdibidean dago. Landareen nektarean du jatorria eta erleek aurredigestio bat egin ondoren kontsumitzen dugu.

Nutrizioaren ikuspuntutik, eztiak azukre zuriak baino energia-kantitate txikiagoa eskaintzen du (304 Kcal/100 g, azukreak berriz 340 Kcal/100 g), pisu berdinean ur gehiago duelako. Eztiaren ur-kantitatea osagai guztien % 20aren azpitik izan ohi da, eta kalitatez egokiena % 17-18 ura duena izango litzateke. Karbohidratoak dira eztia osatzen duten funtsezko osagai bakarrak, proteina gutxi batzuk besterik ez dituelako. Karbohidratoak batik bat glukosa eta fruktosa dira (% 82), sakarosa apur batekin. Gatz mineral eta bitaminak ere ugari ditu: burdina, magnesioa, kaltzioa, potasioa, C bitamina eta B taldeko bitamina guztiak, B12 izan ezik.

Azukre zuriarekin alderatzen badugu, eztiak bi abantaila ditu:

- Bameratzen dugun azukre zuria energia bilakatzeko, beharrezkoak izaten dira beste janari batzuetatik eratorritako bitaminak. Eztiaren kasuan, berriz, eztiak berak ditu bere karbohidratoetatik energia ekoizteko beharrezko diren bitaminak, horrela ez du bitamina-eskea handitzen.

*“eztiak berak
ditu bere
karbohidratoetatik
energia ekoizteko
beharrezko diren
bitaminak”*

- Azukreak ez bezala, eztiak ez du txantxarrik eragiten. Gainera, uste askoren kontra, eztiak ez ditu hesteak lehortzen, eta labaingarri gisa jokatzen du.

Jatorrizko lorearen arabera ezti-mota asko daude. Bata bestearen arteko aldea glukosa- eta fruktosa-kopuruetan datza batik bat. Hona hemen horietako batzuen ezaugarri eta propietateak:

- Erromero-eztia: estres eta neke handia dagoen kasuetan, bizigarria da eta gibelaren funtzionamenduan laguntzen du.
- Arte-eztia: kolore ilun samarra du, zapo- rez leuna eta oso aberatsa gatz mineral- letan.
- Eukalipto-eztia: eztula edo arnas aparatuko gaixotasunen aurka oso eraginkorra da.
- Txilar-eztia: gemu-bideetan eragin anti- inflamatorio eta desinfektagarria du. Zis- titis, giltzurruneko kalkulu eta prostata- ko gaixotasunen kasuan erabiltzen da.
- Izpiliku-eztia: antiseptiko, espektorante eta lasaigarria da. Bronkitis-, katarro- eta eztul-kasuetan gomendatzen da.
- Pinu- eta izei-eztia: iluna da eta arnas aparatuko gaixotasunak dituztenei go- mendatzen zaie.
- Ezkai-eztia: digestioa errazten du, hori- dela eta egokia da gastroenteritis-ka- suetan.
- Gaztaina-eztia: burdina asko du. Zapo- re sendo samarra du.
- Laranjondo-lorezko eztia: hitzak dioen bezala laranjondo-loreez ekoizten da. Oso zapo fina eta efektu lasaigarriak ditu.

Azkenik esan, eguneroko azukrea ezti- az ordezkatzen badugu, gure gorputzarentzat mesedegarri izango dela. **☑**