



# Garbitzailea den lorea: alkatxofa

**Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo**  
Dietetikan diplomatuak

**Greko eta erromatarrek aurkitu zituzten lore honek batetik sukaldaritzarako eta bestetik sendagarri gisa dituen propietateak. Baina arabiarrek izan ziren, Erdi Aroan alkatxofaren laborantzan hobekuntzak eragin eta Mendebaldeko Europan zabaldu zutenak.**

ALKATXOFA KARDU-MOTA BATEN LOREA edo zurtoin batez elkarturik dauden lore txiki askoren multzoa da. Lore horren zati jangarriak bere bihotza eta orri babesleen zati mami-tsuak dira.

Alkatxofak 47 kcal ditu 100 gramoko, % 84,9 ura da, ez du ia oliorik (% 0,150), baina karbohidrato (% 5,11) eta proteina (% 3,27) kopuruak ere ez dira gutxiestekoak. Zenbait gatz mineral (magnesioa, burdina, potasioa) eta bitaminetan ere (folatoak bereziki) oso aberatsa da. Baina bere konposizioan azpimarragarrienak, oso kopuru txikitik dauden baina efektu fisiologiko anitz dituzten honako substantzia hauek dira:

\* Zinarina: honek propietate ugari ditu, eta gorputzeko hainbat zelulatan eragiten du:

- Hepatozito izeneko gibelego zelulei eragiten dienean, hauek bilisaren ekoizpena areagotu egiten dute. Alkatxofak jan ondoren jariatzen den bilisa arinagoa da eta gibelego kongestioa arindu edo desagertarazten du. Horrela, gibelaren desintoxikatze-funtzioa handitu egiten da. Horregatik, alkatxofa gibelaren babeslezat hartzen da eta oso gomendagarria da gibelego edozein arazo edo

gaixotasunetan (A eta B hepatitisak, zirrosia, hepatitis alkoholikoa, botikek eragindako intoxikazioak, etab). Gibela desintoxikatzeak gorputzean garbitze-efektua duenez, larruazaleko dermatitisak, alergiak eta ekzemak ere hobetu edo desagertu egiten dira alkatxofa asko jan ondoren.

*“sendagarri gisa dituen propietateak direla eta, alkatxofa gutxienez asteen behin jatea gomendatzen da”*

- Alkatxofaren zinarinak ere diurosia (gernu-ekoizpena) eta gernuko urearen kontzentrazioa areagotzen du. Giltzurrunean edozein arazo dela eta (infekzioa, hantura...) giltzurruneko gaixotasun bat sortzen da, odoleko urea-maila gehituz. Horrelako edozein kasutan alkatxofaren kontsumoa handitzea gomendatzen da, giltzurrunek urea kanporatzea erraztu eta, ondorioz, gorputza desintoxikatzen duelako. Likido-metaketa (edema) eta oliguria (gernuaren ekoizpen urria) kasuetan ere gomendagarria da.



- Zinarinak hipogluzemia eragiten duenez, diabetean ere gomendagarria da. Gainera, alkatxofak inulina ere badu, eta hori diabetikoek primeran asimilatzen duten karbohidratoa da.

\* Esterolak (beta-sitosterol eta estigmasterol): kolesterolaren egitura kimikoaren antza duten landare-jatorriko substantziak dira. Hesteetan kolesterolaren xurgapena mugatzen dutenez, oso gomendagarria da kolesterola, arteriosklerosia edo infarktoa izan duten pertsonentzat.

\* Badira oraindik ikertzen ari diren beste zenbait substantzia ere (pektinak, oligoelementuak...): argi ikusten dena da, alkatxofari propietate sendagarriak ez dizkiola substantzia batak edo besteak ematen, horien guztien elkarreraginaren ondorioz baizik.

Hau guztia ikusirik, irakurle, alkatxofa asteen behin gutxienez gomendatzea besterik ez zaigu geratzen. Kasuan kasu eta gaixotasunaren arabera, aztertzekoa izango litzateke alkatxofa bidezko tratamendua egin ahal izatea. **□**