BABESLEA

Izozkiak

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo
Dietetikan diplomatuak

Txinatarrak izan ziren lehenengo izozkigileak, elurra, eztia eta fruta zituen izotzezko gozoki bat egiten baitzuten. Diotenez, Marco Polo izan zen janari horri buruzko lehen berria Europara ekarri zuena, eta haren omenez jarri omen zitzaion 'polo'-ari izen hori. Italia aldeko gozogileei ideia gustatu egin zitzaien, eta gaur egun italiarrenak dira izozkirik ospetsuenak, bereziki Sizilia aldekoak.

UDAN HAIN GUSTURA HARTU OHI DITUGUN IZOZKIEK osagai ugari eduki ditzakete, batik bat esnea, esnegaina, arrautza, azukre zuria, txokolatea, animalia- eta landare-jatorriko koipeak, frutak eta gehigarriak. Osagai nagusia esnea izan beharrean ura denean, izozkiari sorbete eta polo izenak ematen zaizkio.

Esan bezala, izozkien osagaiak askotarikoak izan daitezke, eta ondorioz, eskaintza kalorikoa ere asko aldatzen da batetik bestera. Oinarrizko osagai gisa esnea dutenek urez egindakoek baino kilokaloria gehiago dituzte. Bataz beste, izozkien balio nutritiboa oso aldakorra da: ura % 50-78, esnetik eta arrautzatik eratorritako proteinak % 1--6, karbohidratoak % 13-22, esnearen laktosa, azukrearen glukosa edo artoaren almidoia eta koipeak % 5-20. Sustantzia erregulatzaile asko daude izozkietan, batez ere, A, B eta E bitamina--taldeak, eta kaltzio, sodio eta fosforoz osatutako gatz-mineralak.

> *"izozkien osagaiak askotarikoak izan daitezke, eta ondorioz, eskaintza kalorikoa ere asko aldatzen da batetik bestera"*

Gaur egun izozki-eskaintza izugarria da. Berrienak izozki light-ak eta diabetikoentzat bereziki prestatutakoak dira. Lehenengoek ohiko izozkiek baino energia-kantitate txikiagoa dute, kaloriarik gabeko gozagarriak eta koipe gutxiago daramatelako; bigarrengoak prestatzeko, diabetikoentzat kaltegarriak ez diren karbohidratoak erabiltzen dituzte: polialkoholak eta fruktosa.

Murtxikatzeko arazoak dituztenentzat, sukarra dagoenean eta horrelakoetan gomendagarriak diren arren, oro har, noizbehinka bakarrik hartzea gomendatzen da, kaltegarriak ere izan baitaitezke. Batetik, koipe asko dutenez, ez dira batere egokiak bihotzeko eta odol--zirkulazioko arazoak dituztenentzat; bestetik, gehigarri asko daramate, etxean egindakoak ez direnek batez ere. Izan ere, hotzean antzeman ahal izateko eta aho-sabaian gozatzeko, oso zapore biziak izan behar dute; horregatik, izozkiek janari arruntek baino askoz gehigarri gehiago dute.