BABESLEA

Mahatsa

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo
Dietetikan diplomatuak

Mahatsa dieta mediterraneoaren eta, oro har, kulturaren oinarrizko osagaietako bat da. Munduan landatzen den frutarik ugarienetakoa da laranjaren ondoren, baina, tamalez, ekoizten den mahatsaren zati txiki bat soilik kontsumitzen da fruta gisa; gehiena edari alkoholikoak ekoizteko erabili ohi da, ardoaren ekoizpenerako batik bat.

DUELA GUTXI EGINDAKO IKERKETA BATZUEK mahatsak dituen substantzia batzuei egozten diete Mediterraneoko biztanleen bihotz-osasuna, beste faktore batzuen artean.

Mahatsak 71 kcal ditu 100 gramoko, eta ura da haren osagai nagusia (% 80,6) beste fruta askotan gertatzen den bezala. Hurrena, odolera erraz pasatzen diren glukosa eta fruktosa azukreak ditu (% 15-30). Lurralde hotzetan egindako mahatsak hori baino azukre gutxiago izaten du, eta inguru-ne bero eta lehorrean landutakoa, berriz, askoz gozoagoa izan ohi da. Munduan ekoizten diren 3.000 mahats--motatatik gozoena moskatela da.

Mahatsaren % 1 zuntz disolbagarria da, idorreria saihesteko lagungarri. Oso proteina eta koipe gutxi ditu (% 0,5-0,6 bakoitzetik). Era berean, kopuru txikitan bada ere, gatz mineral hauek ditu: potasioa, kobrea, burdina eta magnesioa.

> *"funtsean, mahatsak arterien osasuna babesten duela esan daiteke"*

Lehen aipatu ditugun azukreak eta ondoren azalduko ditugun bitamina eta substantzia fitokimikoak dira mahatsaren osagai aipagarrienak. Bitaminarik ugarienak B_1, B_2, B_3 edo niazina eta B_6 dira, eta mahatsa ezagutzen den frutarik aberatsena da bitamina horietan. Gainera, mahatsaren C eta A bitaminen kantitatea ere handi samarra da.

Bestalde, elikagarriak ez diren substantzia fitokimiko hauek daude mahatsean:

- Flabonoideak: kolesterolaren oxidazioa galarazten dutenez, arterietan tronboak sortzea eragozten dute.
- Resveratrola: mahatsaren azalean dagoen isoflabona da, eta antioxidatzailea eta minbiziaren aurkakoa dela ikusi da.
- Antozianinak: mahats beltzean eta zurian dauden oxidatzaileak dira, eta gaixotasun kardiobaskularrak prebenitzen dituzte.

Funtsean, mahatsak arterien osasuna babesten duela esan daiteke, libragarria, diuretikoa, antitoxikoa, antianemikoa eta tumoreen kontrakoa izateaz gain.

Hori guztia kontuan izanik, mahatsak azukre asko duela eta gizentzen duen aitzakian alde batetara uzten dutenei esan nahi diegu, dituen propietateak direla-eta, oso beharrezkotzat jotzen dugula fruta fresko hori kontsumitzea. Beraz, irakurle guztiak animatu nahi ditugu urte-sasoi honetan egunero edo astean lauzpabost aldiz mahats-ale batzuk (15-20) kontsumi ditzaten. Ongi garbitu, eta azalarekin jaten bada, hobe.