BABESLEA

Olibak

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo
Dietetikan diplomatuak

Oliba aspaldidanik da ezaguna eta antzinako liburuetan ere egiten da horren aipamena. Gaur egun ere garrantzi berezia du, dieta mediterraneoko oliba-olioa lortzeko ezinbestekoa baita lehengai hori. Datu historikoen arabera, feniziarrek sartu zuten olibondoa Mediterraneoko herrialdeetan.

OLIBARI FAMA ONA OLIBA-OLIOAK EMAN BADIO ERE, oraingo honetan ez dugu horren propietateei buruz hitz egingo, fruituari berari buruz baizik. Gure artean ohikoenak oliba berdeak eta beltzak dira: lehenengoak udazkenean bildu ohi dira eta beltzak, berriz, arbolan utzi ohi dira lehortzen abendura arte. Oliba arruntak 117 kcal ditu 100 g bakoitzeko, oliba beltzak askoz gehiago, 300 kcal 100 g bakoitzeko. Izan ere, azken horiek lehortzean ur-kantitate handia galtzen dute eta, ondorioz, beste elikagai guztien proportzioa handiagotu egiten da, batik bat gantz-kantitatea.

Oliba berdearen osagaiak hauek dira: ura % 80, gantzak % 11, karbohidratoak % 3 eta proteinak 0,8 g. Jakina den lez, olibaren gantzak onuragarriak dira gorputzarentzat, eta bi motatakoak izaten dira horiek: bi herenak gantz monoasegabeak dira (azido oleikoa) eta beste herena gantz poliasegabeek eta aseek egiten dute.

> *"olibak egokiak dira bere baitan dituen gatz eta bitaminei esker"*

Proteinak kantitate txikian izan arren, balio nutritibo handikoak dira, gizakiak beharrezkoak dituen aminoazido guztiak dituelako.

Bitaminei dagokienez, berriz, olibak gantzetan aberatsak direnez, horiei lotutako E motako bitamina asko dute, antioxidatzaile ona eta bihotzeko gaixotasunetatik babesteko primerakoa dena. Karotenoa eta C eta B taldeko bitaminak ere badituzte.

Bestalde, gatz mineraletan kaltzioa eta zinka ditu olibak. Bi mineral horiek ez dira oso ohikoak barazki eta fruten osagaien artean, baina olibak salbuespena dira eta dezente dute gainera. Kaltzioaren kasuan, fosforoa baino gehiago duenez, janari kaltzifikatzaile gisa hartzen da.

Ikus daitezkeenez, olibak interesgarriak dira bere horretan kontsumitzeko, batik bat entsaladatan eta zizka-mizka bezala. Eta edonorentzat baldin badira onak, haur eta gazteentzat, gose gutxi duenarentzat eta behazuneko arazoak dituenarentzat dira oso egokiak bereziki. Ez dira, ordea, gomendagarriak tentsio altua, odolean triglizerido-maila altua eta behar baino pisu gehiago duten pertsonentzat.