



Zainzuri edo esparragoa

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo
Dietetikan diplomatuak



ARTXIBOKOA

Zainzuria Afrikatik eta Ekialdetik etorritako landarea da. Duela 6000 urte baino gehiago lantzen zuten egiptoarrek, eta horien bidez iritsi zen Greziara eta Erromara. Gaur egun mundu guztian da ezaguna, baina ekoizlerik garrantzitsuenak Alemania, Frantzia eta Italia dira. Batez ere udaberrian eta udahasieran hazten dira, eta 30 cm inguru dutenean biltzen dira.

ZAINZURIAK JAN ETA GUTXIRA edozeinek nabari dezake gernuak usain berezia hartzen duela: barazki horren esparragina izeneko substantzia gernura pasatzen delako gertatzen da hori.

Elikaduraren ikuspuntutik, oso kaloria gutxi dituen janaria dugu (10-20 kcal 100 g-ko): ez du koiperik eta karbohidratoak ere gutxi, proteinetan barazki aberatsenetako bat bada ere (% 2,28). Zuntz dezente du (% 2,1), A, C eta E bitaminak ere bai, eta B taldekoetan azido foliko ugari du. Beraz, haurdun dauden emakumeentzat oso gomenda-

“ez zaie esparragorik komeni odolean azido urikoaren maila altua eta hezueria duten pertsonei”

garria da, haurdunaldian bitamina honen beharrak bikoiztu egiten direlako. Gatz mineraletan, potasioa, fosforoa, burdina eta magnesioa ditu batik bat.

Oro har esan daiteke, kcal gutxi dituen arren, nutriente askoko janaria dugula.

Ezaugarri horiek guztiak direla eta, batez ere ondoko kasu hauetan da gomendagarria:

- Idorria dagoenean: zuntz asko duelako.
- Larruazaleko ekzematan: garbigarria eta desintoxikatzailea delako.
- Giltzurrunetako arazoak eta gertu-erretentzioa dagoenean: zainzuria oso diuretikoa da eta giltzurrunean gertu ekoiztea eragiten du. Hala ere, nefritis (giltzurrunen hantura) sufritzen dutenek kontu handiz hartu behar dute, giltzurrunei asko eragiten baitie zainzuriak eta nefritis-kasuetan kalte egin baitezake.

Zainzuria prestatzeko modu batzuk

- Zainzuri-krema: kilo erdia zainzuri zuritu, garbitu eta zati txikietan ebaki. Eltzean litro bat ur eta gatza jarri eta esparragoak bertan egosi. Ondoren irabiagailua eta puregailua pasa. Horri litro erdia esne gehitu, eta horra hor diuretikoa eta bitaminetan aberatsa den krema bat.
- Zainzuri-tortilla: zainzuriak egosi eta tortillan prestatu; bakarrik jan daitezke, eta baratxuri fresko eta tipulin pixka batekin ere oso gozoak geratzen dira.
- Edozein entsaladari edo entsaladilla errusiarrari gehitzeko ere aproposak dira.
- Zainzuriak arrozarekin: arroza egosi eta inguruan frijitutako edo labean egindako esparragoak jarri.

EINUT-I: Euskal Autonomia Erkidegoko nutrizio-inkesta

- Obesitate-arazoa dagoenean: oso kcal gutxi duelako.

Ez zaie esparragorik komeni odolean azido urikoaren maila altua edo hezue-ria duten pertsoneri; izan ere, esparragoak purina asko du eta horrek azido urikoa eragiten du.

Urtean zehar, gehienbat kontserbako zainzuriak kontsumitzen ditugu. Horiek bitaminak eta zuntza galtzen dituzte, gatz mineralei eta substantzia diuretiko-ek eusten badiete ere. Baina zainzuria garai honetakoa dugunez, urte-sasoi honetan freskoak kontsumitzera animatzen zaituztegu. Bi motatako esparrago freskoak daude: zuriak eta berdeak. Azken horiek finagoak dira eta zapore gozoagoa dute; gainera, A eta C bitamina gehiago dituzte. Esparragoa fresko bildu eta pixkanaka gogortu egiten denez, erosi eta egun berean kontsumitzea gomendatzen da. Bestela, hozkailuan paper edo oihal batean bilduta kontserbatu behar dira.

“bi motatako esparrago freskoak daude: zuriak eta berdeak. Berdeak finagoak dira eta zapore gozoagoa dute”

Oso gogorak badaude, zuritzea komeni da, eta modu bat baino gehiagotan presta daitezke sukaldean: ohikoena egosi (5-10 minutu behar dituzte) eta entsaladan edo olio pixka batekin bere horretan jatea da. Egosterakoan, punta goialdean jartzea komeni da, gaintzekoa baino bigunagoa baita eta egosteko denbora gutxiago behar baitu. Frijituta eta labean erreta ere oso gozoak izaten dira.

Beraz, esan bezala, barazki gozo hori jatera gonbidatzen zaituztegu uda partean. 

Gaur egun, herrialde garatueta heriotza-eragile nagusienak estuki loturik daude dietarekin, alkohol- eta tabako-kontsumoarekin eta sedentarismoarekin. Gainera, ez da ahaztu behar bakoitzaren oinarri genetikoak eta gaixotasun jakin batzuk jasateko joerak ere badutela eragina.

Nutrizio-inkesten helburu nagusienetako bat populazioaren edo talde batzuen nutrizio-egoeraren ebaluazio jarraitua egitea da. Horrela, arrisku-taldeak identifika daitezke eta, gainera, elikadura-ohituren bilakaera aztertu eta esku-hartzeen eraginkortasuna ebaluatu.

Elikagai-kontsumoaren ikerketak ere ezinbestekoak dira lurralde bateko herritarren elikadura planifikatu eta horrek osasunean duen eragina aztertzeko garaian. Informazio horrek guztiak elikaduraren inguruko esku-hartzeak optimizatzen laguntzen du.



Ildo horretatik, EINUT-I ikerketaren helburua Euskal Herriko helduen ohiko elikagai-kontsumoa aztertzea zen, balio biologiko eta hematologikoen bidez nutrizioaren ikuspegitik arrisku-taldeak zein diren identifikatzeko.

Euskal Herrian, 25-60 urte artean adierazgarria zen lagina hautatu zen zoriz, 2.348 pertsonakoa (1.143 gizonezko eta 1.205 emakumezko). Ikerketa 1988-1990 artean egin zen, eta tarte horretan bakoitzari hiru elkarriketa egin zitzaizkion. Lehen elkarriketa eta hirugarrena Osakidetzako osasun-zentroetan egin ziren, eta bigarrena, berriz, bakoitzaren etxean. Gainera, hirugarren elkarriketarekin batera, odol-analisiak ere egin zitzaizkien. Hauek dira bildu zituzten datuak:

- Datu pertsonalak, maila sozioekonomikoa, lanbidea eta familiarren eta bizi ziren ingurunearen ezaugarriak.
- Izandako gaixotasunak eta hartutako botikak.
- 24 orduko metodoaren bitartez, hiru eguneko elikagai-kontsumoa.
- Edari alkoholikoen kontsumoa.
- Ezaugarri antropometrikoak: pisua, altuera eta larruazalaren tolesdurak (bizipitala, trizipitala...).



ARTXIBOKOA

- Zenbat ariketa fisiko egiten zuten.
- Egoera nutrizionalaren adierazgarri hematologiko eta biokimikoak.

Emitzek erakutsi zuten aztertutako laginek haragi, arrain

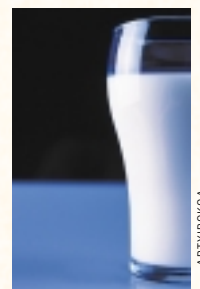
eta arrautza gehiegi jaten zutela eta aldiz, esneki, barazki, fruta, zitu eta leka gutxiegi: % 39k bi esneki baino gutxiago hartzen zituen egunero (2-3 esneki gomendatzen dira), eta % 55ek bi fruta-ale baino gutxiago (3 gomendatzen dira gutxienez eguneko).

Bestalde, alkoholaren kontsumoa ere neurtu zuten EINUT-I ikerketan: gizonezkoen kasuan, barneratutako energiaren % 11 alkoholetik zetorren eta emakumezkoen kasuan, berriz, % 3koa zen kopurua.

Ondorioz, adituek ikusi zuten energiaren banaketa ez zela behar bezain orekatua dietan: energiaren % 16 proteinetatik zetorren (% 10-15 beharrean), % 37 koipeetatik (% 25-30 beharrean) eta % 46 karbohidratoetatik (% 55-60 beharrean). Beraz, dieta desorekatua zen eta hori argi islatu zen odol-analisietan; besteak beste, gizonezkoen % 39k kolesterol-maila behar baino altuagoa zuen (225 mg/dl-tik gora). Gainera, aztertutako % 29k gehiegizko pisua zuen eta % 14k obesitatea (30etik gorako gorputzaren masa-indizea). Obesitate-arazok zituztenen kopuruak gora egiten zuen adinarekin, eta gehienak 55 urtetik gorako emakumeak ziren. Bestalde, aztertutako emakumeen % 14k kaltzio falta zuen eta % 25ek burdin falta.

A bitaminari eta azido folikoari dagokienez, berriz, gizonezkoen % 20 eta emakumezkoen % 30 ez zen gomendatutako beharretara iristen (kontuan izan behar da azido folikoa batik bat orri berdeko barazkietatik eskuratzen dela, eta A bitamina, berriz, kolore laranja duten barazkietatik, besteak beste).

Beraz, horrek guztiak argi erakusten digu beharrezkoa dela gure eguneroko dietan zitu, leka, esneki eta barazki gehiago eta animalia-jatorriko elikagai gutxiago sartzea.



ARTXIBOKOA