



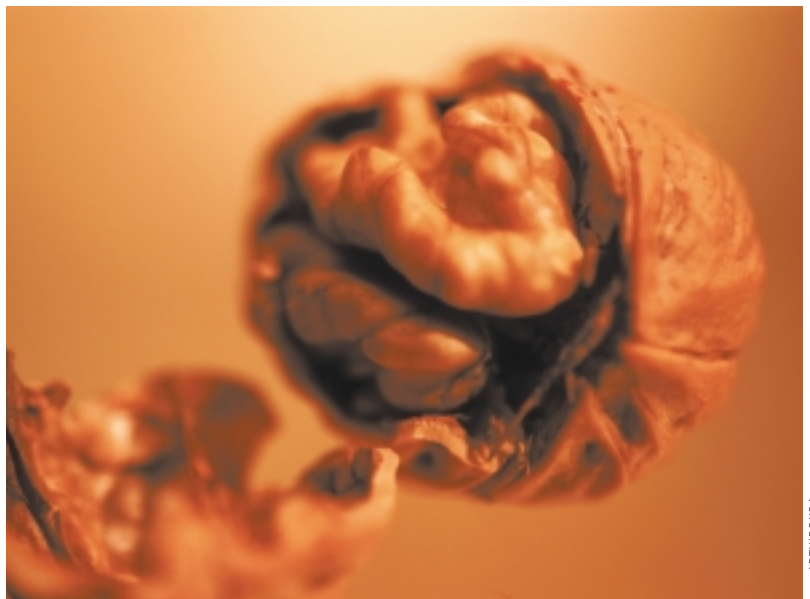
Intxaurra

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo
Dietetikan diplomatuak

Intxaurra guztiz osasuntsua da, eta, hori dela eta, astean hiruzpalau aldiz jatea gomendatzen da.

JUGLANS REGIA IZEN BOTANIKOZ EZAGUTZEN DEN FRUITU LEHOR HAU historiaurretik ezagutu eta kontsumitu izan da: grekoek kara (burua) deitzen zioten, buruaren antza duelako, eta erromatarrek Jainkoren jakitzat zuten. Beraz, aspalditik hartu izan da janari osasungarritzat.

Jatorri ugari ditu intxaurrak: Asia ekialdea, Europako hego-ekialdea eta iparraldeko eta hegoaldeko Amerika, besteak beste. Intxaurra fruitu lehor koipetsuen taldean sartzen da almindrekin, urrekin, kakahueteekin eta pinaziekin batera. Energia asko du, 100 g-ko 642 kcal, eta, ondorioz, otordu-tartetan jateko baino egokia goa da bigarren plater gisa, jatordua osatzeko.



ARTXIBOKA

“odoleko kolesterol-maila jaisten laguntzeaz gain, gorputzak kolesterola ekoiztea zailtzen du intxaurrak”

Fruitu lehor guztien antzera, intxaurra-
ren koipea poliasegabea da batik bat,
eta bereziki aberatsa da azido linolei-
koan. Gainera, alfa linoleniko gantz
azido asegabea duen fruitu lehor
bakarra da intxaurra, eta gantz azido
linoleikoa funtsezkoa da giza gorpu-

tzera. Izan ere, gure dietako koipe-
ak beste koipe baten aitzindari izan
daitezke, hau da, zenbait gantz azido-
tatik beste batzuk sor daitezke, baina
azido linoleikoa eta linolenikoa ezin
dira sortu modu horretara. Horregatik
azido horiek janari bidez barneratu
behar ditugu, eta intxaurra horretara-
ko aukera ona da.

Bestalde, intxaurra ospetsua da odo-
leko kolesterol-maila jaisten laguntzen
duelako: batetik, nahiz eta koipe uga-
ri izan, ez du kolesterolik eta, bestetik,
gorputzak kolesterola ekoiztea zaildu
egiten du. Aldi berean, odoleko beste
koipeei ere eragiten die intxaurrak, eta
trigliceridoen maila jaitsi ohi du, bes-
teak beste.


Omega-3 gantz azidoak

Koipeaz gain, intxaurrak baditu beste osagai batzuk ere, eta horiek ere aipatzea merezi dute. Karbohidrato oligosakaridoak eta zuntz ugari du intxaurrak, (100 g-ko 6 g zuntz). Proteinak ere nahiko kalitate onekoak dira, barazki jatorrikoak izan arren. Zerealekin elkartzuz gero, kalitate oneko proteinak lortzen dira; beraz intxaurrak eta ogiak, adibidez, oso nahasketa egokia osatzen dute.

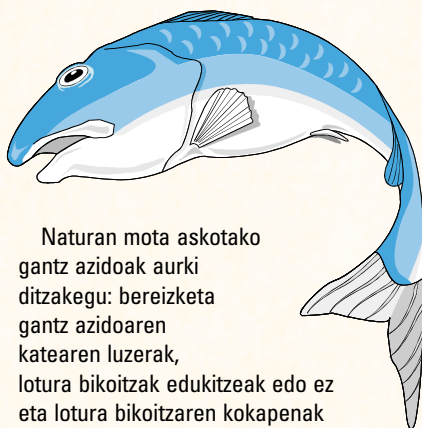
Bestalde, intxaurrak substantzia erregulatuak anitz eskaintzen ditu: bitaminak, B taldeko tiamina, erriboflabina, niacina, azido folikoa, piridoxina eta E bitamina. Gatz mineraletan, berriz, potasioan eta fosforoan oso aberatsa da eta, kantitate txikiagoan bada ere, beste hauek ere baditu: burdina, magnesioa, kaltzioa, zinka, kobrea, manganesoa eta selenioa.

“intxaurrak dituen onura guztiak lortzeko, astean gutxienez behin eta gehienez bost aldiz jatea gomendatzen da”

Intxaurrak, substantzia nutritiboak ez ezik, osagai fitokimiko ugari ere baditu, hain zuzen ere, fitoesterol motakoak.

Horiei guztiei esker, intxaurra oso elikagai osasuntsua dela ez dago inongo zalantzarik, betiere gordinik jaten badugu. Onura guztiak lortzeko, astean gutxienez behin eta gehienez bost aldiz jatea gomendatzen da, janaldi bakoitzean 25 g inguru (azalik gabe pisatuta, noski). 

Omega-3 gantz azidoak gero eta ezagunagoak zaizkigu, baina zein motatako koipeak dira? Arrainak, adibidez, mota horretako koipe asko du: arrain urdinaren % 5 baino gehiago Omega-3 gantz azidoak dira.



Naturan mota askotako gantz azidoak aurki ditzakegu: bereizketa gantz azidoaren katearen luzerak, lotura bikoitzak edukitzeak edo ez eta lotura bikoitzaren kokapenak baldintzatzen dute. Omega-3 gantz azidoak kate luzekoak eta karbonoen arteko bi lotura bikoitz baino gehiago dituztenak dira. Gehiago zehaztuko dugu: lehenengo lotura bikoitza hirugarren karbonoan aurkitzen da eta hemendik datorkie hiru zenbakia. Omega-3 gantz azido ugariak azido eikosapentaenoikoa (EPA, 20 karbono atomoko kateek osatzen dute eta bost lotura bikoitz ditu) eta azido docosahexaenoikoa (DHA, 22 karbono atomoko kateek osatzen dute eta sei lotura bikoitz ditu) dira. Baina gorputzerako garrantzitsuena azido linolenikoa da, garunerako eta erdiko nerbio-sistemaren funtzionamendurako behar-beharrezkoa delako.

Naturan, arrain urdinean topa ditzakegu batik bat omega-3 gantz azidoak: antxoan, sardinan eta izokinean; gainera, omega-3 koipea duten arrautzak ere aurki ditzakegu (oiloak koipe-mota hori duten pentsuekin elikatzen dira). Baina animalia jatorriko janari guztiek ez dute koipe-mota hau. Barazki jatorriko produktuetan, berriz, intxaurrak dira omega-3 gantz gehien dituztenak. Horrez gain, galorrratzak eta olio jakin batzuek (onagrarena eta koltzarena) ere badute koipe-mota hori. Hala ere, saltokietan gero eta gehiago ikusten dira koipe-mota hori duten beste janari batzuk: esnea, margarina, galletak... Baina, nola lortzen dira produktu horiek? Esneak, adibidez, koipe aseak ditu eta horiek asko kontsumitzea osasunerako ona ez denez, koipe aseak kendu eta koipe asegabeak gehitzen zaizkio,

arrainetatik eratorritakoak. Horrela lortzen da omega-3 koipea duen esnea (0,08 g omega-3 koipe daude 100 ml esnetan).

Zergatik dira omega-3 gantz azidoak osasunerako onak?

- Odoleko triglizerido-mailan eragin, eta bihotzeko eta odol-zirkulazioko arazoak ekiditen laguntzen dutelako kopuru handian hartuz gero. Hasieran odoleko kolesterol-mailan ere eragiten zutela uste zen, baina azken ikerketek argi utzi dute ez dela horrelakorik gertatzen. Bizpahiru astean egunero 3-7 g arrainetik eratorritako koipea hartuz gero, odoleko triglizeridoen maila % 25-30 bitartean jaisten da.
- Hanturaren kontra oso ona da, batik bat artritis erreumatoidea eta ultzeradun kolitisa duten pertsonentzat. Egunero hartuz gero, gaixotasun horien sintomak arindu egiten dira.

Baina omega-3 gantz azidoak ez dira onak soilik helduentzat; jaiotzean dagoen haurraren garuna behar bezala garatzeko funtsezkoak dira. Hori dela eta, komenigarria da haurdun dagoen emakumeak eta bularra ematen ari denak astean bizpahiru aldiz arrain urdina jatea. Ildo horretatik, Estatu Batuetan, haur jaioberrientzako esnari omega-3 gantz azidoak gehitzeko aukera aztertzen ari dira, haurraren garuna ongi gara dadin.



Oraintsu eginiko zenbait ikerketaren arabera, omega-3 gantz azido gutxi kontsumitzeak ikasteko arazoak, ikusmenaren aldaketak eta polidipsia eragiten ditu. Dударik gabe, etorkizunean ikerketa gehiago ere egingo dira gai honen inguruan.