



Azenarioa eta kalabaza

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo
Dietetikan diplomatuak



Azenarioak eta kalabazak, ezberdinak badira ere, oso ezaugarri berezi bat dute: beta karoteno edo A probitamina asko dute.

AZENARIOA IZEN BEREKO LANDAREAREN SUSTRAIA DA. Normalean laranja kolorea izan ohi du, baina barietate horixkak ere badira. A probitamina edo beta karoteno gehien duen janaria da.

Kalabaza berriz, kukurbitazea familia-ko kalabaza-landarearen fruitua da. Forma askotakoa izan daiteke: biribila, obalatu, botila-formako luzexka.... Azala laranja, horia, berdea, zuria, beltza edo morea izan daiteke. Mamia edo barneko haragia laranja edo horia izan ohi da, eta barnean haziak izaten ditu.

“konposizioan, uraz gain, karbohidratoak dira nagusi; proteina- eta koipe-kantitatea, berriz, oso urria da”

Azenarioak eta kalabazak oso energia gutxi ematen dute. Konposizioan, uraz gain, karbohidratoak dira nagusi; proteina- eta koipe-kantitatea, berriz, oso urria da.

Jarraian aipatzen diren substantziek egiten dituzte berezi bi barazki hauek:

Karotenoideoak

Batez ere gure gorputzean A bitamina bilakatzen den beta karotenoa. Karotenoak ezinbestekoak dira begiko erretinak egoki funtzionatzeko, gaueko ikusmenari dagokionez batik bat. Estatu

AZENARIOAREN ETA KALABAZAREN KONPOSIZIOA

	Energia kcal/100 g	Proteina g/100 g	Koipe g/100 g	Karbohidrato g/100g	Ura %	Zuntz g/100 g	Beta karotenoa ug RE	Potasio mg/100 g	Sodio mg/100 g
Azenarioa	43	1,03	0,19	7,14	87,8	3	2.813	323	35
Kalabaza	26	1	0,1	6	91,6	5	160	340	1

Batuetako Harvard Unibertsitatean eginitako ikerketa batek erakutsi duenez, beta karoteno ugari duten jakiek, potasio-kantitate egokia badute (azzenarioaren eta kalabazaren kasuan bezala), kristalinoan begi-lausoa sortzea eragozten dute.

Barazki-zuntzak

Gehiena pektina da. Hesteetako mukosa eta mugikortasuna hobetzen ditu, eta hesteetako minbizia eragozten du.



Kalabaza kukurbitatea familiako kalabaza-landarearen fruitua da.

ARTXIBOKOA

“oso gomendagarriak dira hipertentsioa eta arterietako arazoak dituztenentzat”

Sodio gutxi eta potasio ugari

Kalabazak batez ere. Ezaugarri hori dela eta, oso gomendagarriak dira hipertentsioa eta arterietako arazoak dituztenentzat. Izan ere, hipertentsio-kasuetan sodioa gutxitzea eta potasioa gehitzea komeni da, eta, hain zuzen, hori lortzen da janari hauekin.



Beta karoteno ugari duten jakiek, potasio-kantitate egokia badute, kristalinoan begi-lausoa sortzea eragozten dute.

ARTXIBOKOA

Arteriak babesteko, beharrezkoa da, koipea eta sodioa gutxitzeaz gain, beta karotenoa bezalako bitamina antioxidatzaileak hartzea. Beraz, bai azzenarioa eta bai kalabaza oso garrantzitsuak dira arterietako arazoak dituzten pertsonentzat. Kasu horietan, kalabaza gutxienez astean hirutan hartzea komeni da.

Prestatzeko moduak

- Gordinik har daitezke entsaladan, zatituta edo birrinduta.
- Egosita, edozein barazki edo lekaren lagungarri gisa. Adibidez, porru-patatak, zerbak edo dilistak prestatzen baditugu, oso osasungarria da kalabaza- eta azzenario-zatiak gehitzea.
- Egosita eta purean: Azenarioa eta kalabaza egosi, purean pasa eta olio pixka bat gehitu. Zaporea indartu nahi bada, baso bat esne gehi dakiok.
- Haragiari, arrainari edo arrautzari laguntzeko: ilarrekin, txanpiñoiekin eta beste barazki batzuekin osa daitezke.
- Azenarioaren eta kalabazaren zukuak ere oso ona da. Sagarra edo beste fruta batzuk ere erabil daitezke: granada, udarea...

A bitamina

1913an jakin zen lehen aldiz A bitaminaren berri. Gaur egun ezagutzen diren bitamina liposolugarrietatik (A, D, E, K) huraxe izan zen lehenengo aurkitu zutena.

Animalia-jatorriko produktuetan, erretinol moduan aurkitzen da, honako janari hauetan: gibelean, giltzurrunetan, margarinan, arrautzetan, esnekietan, gurinean eta arrainen gibelesko olioan.

Landareetatik eratorrietan, berriz, karoteno moduan topatzen dugu, batez ere kolore horia edo laranja duten barazki eta frutetan: azzenarioa, kalabaza, albertxikoak... Zenbat eta kolore laranjaago, orduan eta karoteno gehiago dute.

A bitaminak oso funtzio garrantzitsuak betetzen ditu ikusmeneko kono eta bastoietan. Larruazala osatzen ere laguntzen du, larruazaleko zelulak ekoizten baititu. Gainera, antioxidatzailea da, eta, ondorioz, infekzioen eta minbizien aurka babesten du. Azkenik, hezurren osaketan eta garapenean parte hartzen du.

Egunean honenbeste A bitamina hartzea komeni da:

0-10 urteko haurrek.....	400-700 ug RE ⁺
Helduek: Gizonetakoek	1.000 ug RE
Emakumezkoek*	800 ug RE

⁺ A bitamina erretinolen baliokide gisa neurtzen da (RE = Retinol Equivalente): RE 1 = 1 ug A bitamina.

* Haurdunaldian, edoskitze-garaian eta zenbait arazoren aurrean, bitamina honen beharrak 200-300 ug handitzen dira batez beste.

A bitamina gutxiegi hartzearen ondorioak, berriz, hauek izan daitezke:

- Ikusmen-arazoak, gaueko itsutasuna bereziki.
- Azala lehortu eta gogortu egiten da, eta ezkata modukoak agertzen dira.
- Atzerapena hazkundean, depresioa, minbizi-arriskua...

Hala ere, A bitamina gehiegi hartzea ere ez da komeni. Izan ere, liposolugarria denez, gorputzean eta bereziki gibelean metatzeko joera du, eta, ondorioz, gehiegi hartuz gero arazoak eragin ditzake. Zaila da hori gertatzea, oso kopuru handiak hartu behar direlako, 15.000 RE; baina gertatu izan da A bitamina botika gisa hartu duten pertsonetan. Kasu horietan, sintoma hauek agertzen dira: gosea gutxitzen da, ilea erortzen da, gibela eta barea handitu egiten dira, etab. Beraz, kontuz A bitamina duten botikak edo gehigarriak hartzen badituzue.