



Koipeak: neurrian, baina beharrezkoak

Ane Miren Uranga & Arantza Lorentzo*

Gure osasunarekin duen erlazioa dela eta, jan-neurri egokiaren inguruko kezka gero eta handiagoa da. Edonon aurki daitezke gaur egun elikadurari buruzko aholkuak, zenbait substantziaren azterketa zientifikoa –edo sasi zientifikoa– eta abar. Zenbat aldiz entzun duzu, irakurle, koipeek kalte egiten diotela gure organismoari? Askotan, duda-

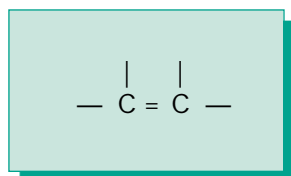


Koipeak gantz jangarriak dira; animalia edo landare-jatorrizko elementuak dira eta bere osagai nagusiak gantz-azidoen glicerido naturalak eta garrantzi gutxiagoko beste gantz batzuk dira. Karbohidratoen antzera, bestalde, karbono, hidrogeno eta oxigenoz osatuta daude.

Lipidoen egitura

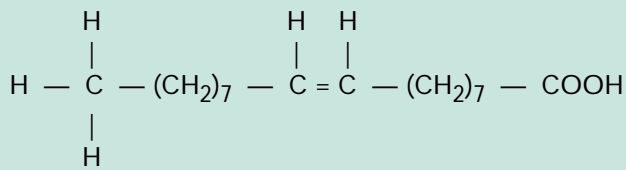
Gantz-azidoek finkatzen dute koipeen oinarriko egitura eta hauen arabera, lipidoek ezaugarri

ezberdinak dituzte. Berezitasun hauek karbonoak eragiten ditu; karbonoak, izan ere, lotura sinpleak, bikoitzak edo hirukoitzak egin ditzake. 2 karbono elkartze modu arruntena lotura sinplea da eta honi *lotura ase*a deritza; zenbait kasutan, ordea, lotura bikoitza edo hirukoitza da eta *lotura ase*gabea izena hartzen du.

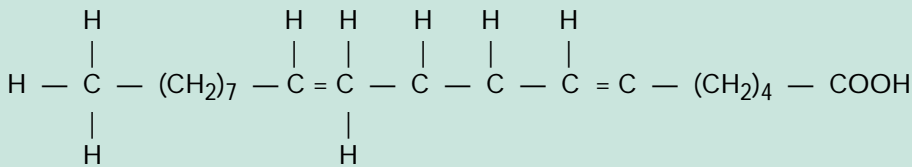


Lotura ase a duten gantzak egonkorak dira eta beraz, normalean solidoak izaten dira temperatura arruntan (20 °C). Horrelakoa da, adibidez, azido estearikoa; gurin eta segoetan dagoen gantza da eta odolean bere garraioa zaila denez gero, bihotz-gaixotasunak eragin ditzake. Lotura asegabea dutenak, bestalde, likidoak izan ohi dira temperatura berean; esate baterako, azido oleikoa, oliba-olioaren osagai nagusia dena, eta azido linoleikoa, hazil-olioetan (ekilore-, arto-, soia, koltza-olioan, etab.etan) aurkitzen dena.

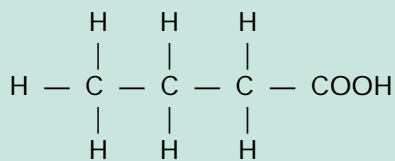
Azido oleikoa (Monoasegabea):



Azido linoleikoa (Poliasegabea):



Azido butirikoa (Asea):



Koipea gure organismoan

Koipeak behar-beharrezkoak dira gure organismoak behar bezala funtziona dezan; izan ere, anitz funtzio garrantzitsu zor zaizkie gantz hauei. Horien artean, ondokoak azpimarra daitezke. Batetik, koipeak energi ekoizlerik handienak dira; koipe gramo bat oxidatzean 9 Kcal sortzen dira. Horrez gain, gorputzeko egitura ezberdinetan parte hartzen du koipeak hala nola, zelula mintzean, larruazalpeko gantz-ehunean,

etab.ean. Gorputzeko tenperatura erregulatzan ere garrantzi handia dute. Halaber, beste gantz batzuen eragile dira hala nola, behazun-gantza, esteroide-hormona, etab. Ase-sentsazioa sorrarazten dute giza organismoan eta gorputzak bestela sortu ezin dituen eta behar-beharrezkoak diren gantz-azidoak osatzen dituzte: azido linoleikoa, azido linolenikoa eta azido arakidonikoa. Azkenik, lipoproteina ezberdinen osagai dira. Odolean bi daude: LDL eta HDL. LDL-ak koipeak gibeletik zeluletara eramaten ditu eta HDL-ak, berriz, zeluletatik gibelerara, kanporaketa erraztuz eta gorputzaren babesle modura ihardunez.

Gure dietan koipeak aberatsak diren elikagaiek ere bere lekua behar dute. Jakina, neurrian.



Koipe-iturriak

Koipeak betetzen dituen funtzioak burutu ahal izateko, giza organismoak bi iturru nagusitik jasotzen ditu substantzia hauek:

* **Animalia-jatorriko koipeak** hala nola, haragia, hestekiak, esne eta esnekiak, arrautzak, arraina eta gurina. Bi motakoa izan daiteke: batetik, begibistakoa dena, esaterako,

haragiaren ingurunean egoten dena, eta bestetik, ikustezina dena —guztiok badakigu arrautzak koipea duela, baina ez dugu ikusten—. Animalia-jatorrizko produktuen gantz-kopurua aldakorra da, abere-mota, gorputz-atala, hazte-baldintzak (granja edo baserria) eta urte-sasoaren arabera kopuru desberdinak ematen direlarik. Haragia aztertzen badugu, oro har koipean aberatsenak txerria eta arkumea dira (% 20 -50), erdi-mailakotzat txekorria, aha-tea, indioilarra eta idia (% 10-15) har ditzakegu eta gutxien dutenak oilasko, koneju eta zaldiak (% 2-8) dira.

Bestalde, hauen eratorriek, adibidez, hestebeteek (txorixo, urdaiazpiko, pate, saltxitxa, mortadela, odolki, mondejo, etab.ek) gutxienez % 26 eta gehienez % 50eko gantz-kopurua dute. Hesteki hauek oso energetikoak dira, baina ez dira oso aberatsa beste osagai batzuetan, bitamina eta mineraletan nagusiki.

Esne osoaren % 3-4 lipidoak dira. Esnekien artean koipe gutxien dutenak yogurrak dira (% 1-2); gazten artean, berriz, alde handia dago; izan ere, zenbat eta zaharagoa izan orduan eta koipe gehiago baitu gaztak. Adibidez Burgosko gazta izenaz ezagutzen den gazta freskoak, bere ur-kopurua oso handia dela eta, % 11 besterik ez du; Idiazabalgo gaztak, berriz, % 28-29a.

Arrautzei dagokienez, zati bakoitzaren ezaugarriak desberdinak direla hartu behar da kontuan; zuringoak % 0,20 besterik ez badu, baina gorringoak % 33a.

Koipe-kantitateak bereizten ditu arrain zuri eta urdinak ere. Arrain zuriak (bakailoa, legatza, lengoradua, oilarra, etab.) gihartsutzat hartzen dira (% 1-2 gantz). Arrain urdinek, berriz, (sardinak, antxoak, izokinak, atunak, txitxarroak, etab.ek) % 8-13 koipe dute.

Baina desberdintasun bat egin behar da aipatutako produktu



guztien artean, oso ezberdina baita urteko edo lurreko animalien grasa-mota. Uretakoek gantz-azido poliasegabeak dituzte eta lurrekoek aseak. Arrazoi honegatik arrainak, haragiak eta arrautzak ez bezala, odol-zirkulaziorako eta bihotzeko gaixotasunen aurka babestu egiten gaitu.

* **Landare-jatorriko koipeak**, frutak, barazkiak, lekaleak eta olioak, adibidez. Fruta eta barazkien % 1a baino ez da koipea, oliba, aguakate eta fruta lehorrak

izan ezik (hauek %10-60 bitartean eduki dezakete eta). Lekaletan soia da koipean aberatse-na (% 18 du, gainerakoek % 1,5-5 bitartean dutearik).

Olioak fruitu edo hazietatik lortzen dira eta % 100 lipidoa dira. Oliba-olioaren eta hazi-olioen arteko ezberdintasuna gantz-azido motan datza, horren arabera urtze-puntu ezberdina baitute. Olibak urtze-puntua altuagoa duenez gero, frijitzeko egokiena da. Hazi-olioek urtze-puntu txikiagoa dutenez, ordea, lehenago erretzen dira eta gorputzeko mukosentzat narritagarriak diren substantziak sortzen dituzte.

Olio guzti hauen artean, koko-eta palma-olioa besteetatik bereizten dira, solidoagoak direlako. Oso erabiliak dira gozogintzan, erabiltzeko errazak eta

ahosabairako oso zapore gustagarria dutelako.

Margarina, naturan bere horretan aurki ez daitekeen produktu berezia da. Landare-jatorriko koipeen gantz-azidoak prozesu industrial baten ondorioz hidrogenotan aberastu egiten dira, hau da ase egiten dira eta hortik lortzen da produktu solidoa.

Kolesterola

Kolesterola beste lipido batzuetatik eratorritako gantz berezia da. Soil-soilik animalia-jatorriko produktuetan aurkitzen da, hau da, ez da inoiz landare-jatorrikoetan ematen.

Neurri jakin batean, kolesterola premiazkoa da gure gorputzarentzat; beste zenbait funtzioaren artean, hormonon eraketan parte hartzen baitu. Jatorria ezberdinekoa izan daiteke, gorputzak (gibelak) sortutakoa edo janarietatik hartutakoa. Gorputzak ekoizten duen kolesterola, beraz, kontuan hartu behar da beti gure dieta osatzeko orduan eta hori horrela, egunean gehienez 300 mg kolesterol hartzea gomendatzen da.

Kolesterolean aberats diren elikagaiak eta, beraz, beraien kontsumoa neurtzea beharrezkoak diren artean, hauek aipa daitezke:

Koipeak behar-beharrezkoak dira gure organismoak behar bezala funtziona dezan; izan ere, anitz funtzio garrantzitsu zor zaizkie gantz hauei.



Barrukiak:

Gibela: 300 mg/100 g

Muinak: 2.000 mgr/100 g

Giltzurrunak: 400 mg/100 g

Hestebeteak:

Pate: 300 mg/100 g

Gozoak:

225 mg/100 g

Madalenak:

130 mg/100 g

* Dietetikan diplomatuak