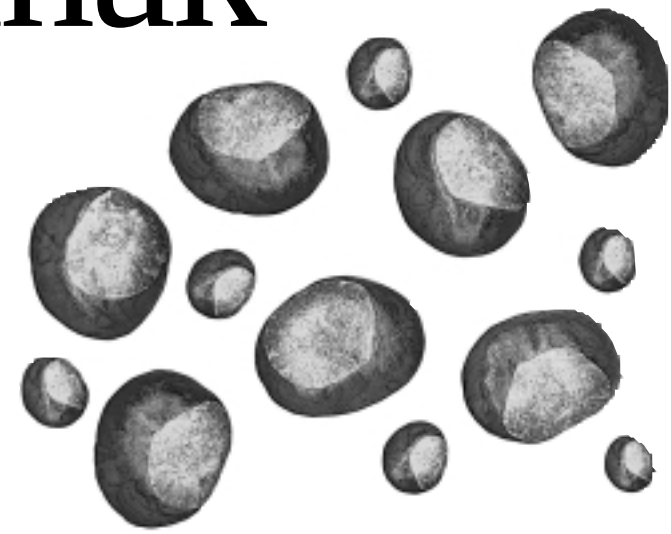
BABESLEA



Gaztainak

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo
Dietetikan diplomatuak



Alemaniako nutrizio-eskola modernoaren sortzailetzat hartzen den W. Heupke-ren iritziz, gaztainak naturak eskaintzen dituen ogitxoak dira. Ez da ahaztu behar, ogia oso urria zen gosete-edo gerrate-garaietan, Europako herrialde askotan, Euskal Herrian barne, gaztainei esker iraun zutela bizirik, horien irinarekin egiten baitzuten ogiaren ordezkoa.

IZAN ERE, GAZTAINAK ETA ZEREALAK OSO ANTZEKOAK DIRA KONPOSIZIOARI DAGOKIONEZ, askok ezjakinean fruitu lehorrekin alderatzen badituzte ere. Karbohidrato--proportzio handia dute (% 37,4), lekadunek eta zerealek bezala. Karbohidrato horiek nagusiki almidoiz, eta oso kantitate txikian sakarosaz, osaturik daude. Horregatik, gaztainak oso ongi murtxikatzea gomendatzen da, almidoiaren digestioa errazteko eta, horrela, haizeak eta urdaileko pisutasuna saihesteko. Proteina-proportzioa (% 2,42) eta gantzarena (% 2,26) antzekoak dira, eta gantz gehienak mono edo poliasegabeak dira. Gaztainak 213 kcal ditu 100 g bakoitzeko; patatak baino gehiago (79 kcal/100 g), baina intxaurrek baino askoz gutxiago (642 kcal/100 g). Gatz mineralei dagokienez, gaztainak potasio asko du eta sodio gutxi; horregatik gomendatzen dira hipertentsio-arazoak dituztenentzat. Burdin, magnesio-, kaltzio-, fosforo- eta zink-kantitatea ere aipagarria da. Bestalde, C eta B taldeko bitaminak erruz dituzte.

"gaztainak giharren bizigarri, alkalinizatzaile eta galaktogenotzat (esne-ekoizleak) hartzen dira"

Aipatutako guztiagatik, gaztainak giharren bizigarri, alkalinizatzaile eta galaktogenotzat (esne-ekoizle) hartzen dira. Kasu hauetan dira bereziki gomendagarriak:

- Neke fisiko handia dagoenean, giharrei efektu bizkorgarria eragiten dietelako.
- Giltzurrun-arazoen ondorioz, odolean azido-kantitatea ugaritu denean (azido urikoa eta urea, besteak beste). Gaztainak alkalinizatzaileak direnez, odoleko gehiegizko azido hori neutralizatu egiten dute.
- Edoskitze-garaian dauden emakumezkoentzat, esne-ekoizpena areagotzeaz gain, emakumezkoak egoera horretan nahitaezko dituen mantenugai ugari dituztelako.

Eta gauden urte-sasoian edozeinentzat dira egokiak, astean 3-4 aldiz, aldiko 10 bat gaztaina, egosita edo erreta. Hori bai, lehen esan bezala, poliki janez eta ongi murtxikatuz.