

osasuna > ELIKADURA

Elikadura ezaugarri asko dituen jakia



Antzinatik ezagunak dira perretxikoen ezaugarri sendagarriak eta gastronomikoak

CRISTINA PEREZ

Perretxikoak lurpean hazten diren onddoen fruituak dira. Basoan urteko edozein sasoiotan aurki ditzakegu, baina biltzeko sasoi aproposena udazkena da. Uda bukaeran egiten duen euriarekin batera azaltzen dira lehengo perretxikoak, eta udazkena eurtitsua eta epela bada, basoak perretxikoz betetzen dira.

Perretxikoak pozoitsu eta jangarrietan sailka ditzakegu; jangarrien artean, milaka perretxiko mota daude; hala ere, gastronomikoki batzuk besteak baino estimatuagoak izan.

Antzinatik ezagunak dira haien ezaugarri sendagarriak eta gastronomikoak, baina perretxiko-zaleak izugarriko hedakuntza izan du azken urteetan, eta lehenengo jakitun urrien aldean, kopurua asko ugalduta da, eta perretxiko-zaleak orain asko dira.

Gizakia ez da perretxikoak ekoizteko gai izan, eta gaur egun basora barneratu gabe lortu ditzakegun perretxiko mota gutxi batzuk daude bakarrik, nabarmenak txanpinoiak (*Agaricus Bisporus*), belarri landua (*Pleurotus Ostreatus*) eta shii-take japoniarra (*Lentinus edodes*) dira.

Nahiz basoan bilduak izan, nahiz gizakiak ekoiztiak izan, duen kolore, forma eta zapoaren aberastasuna dela eta, perretxikoak elikagai berezia da.

Hona hemen dituen nutrizio ezaugarriak:

■ Ura da perretxikoen osagai nagusia, %80-92 bitartean.



Oso energi baxuko elikagaia da perretxikoa, 100 gramoko 20 kilokaloria bakarrik ditu. JUAN CARLOS RUÍZ / ARGAZKI PRESS

■ Jarraian, karbohidratoak, %4-3 bitartean, eta horietatik %2-3 g zuntza, zelulosa motakoa; horri esker, aietasuna sortzen du eta digestio mekanikoa erregulatzen du; beraz, ona da idorreri arazoak izanez gero.

■ Askotan entzuten da perretxikoek proteina asko dutela, baina, egia esateko, %2-3 bitartean daukate bakarrik. Hala ere, proteina gutxi izan arren, dituenak oso kalitate biologiko onekoak dira; horregatik, nutriente horrek duen ezaugarri estrukturalarekin identifikatzen dira.

■ Koipe gutxi dute, %0,2-0,5 bitartean.

■ JAKINGARTIAK

Perretxikoak	100 g
Ura	80-92 ml
Kilokaloria	20 kcal
Karbohidratoak	4 g
Proteinak	2-3g
Gantzak	0,2-0,5g
Potasioa	470mg
Zinka	0,46mg
Magnesioa	12,20 mg
Burdina	1mg
Iodoa	10 mg
Fosforo	115 mg
Tiamina	0,31 mg
Niazina	3,5 mg
Folatoak	23 mg

■ Ura eta elikagai edo nutriente energetikoaren banaketari dagokionez, oso energia baxuko elikagaia da, 100 gramo bakoitzeko 20 kilokaloria bakarrik ematen baitigute. Horri esker, primerako jakia da diabetikoentzat eta argaldu nahi duten pertsonentzat.

■ Gatz mineralei dagokionez, ugari ditu perretxikoak.

Esate baterako, kobrea (odoleko globulu gorriak sortzen laguntzen digu), potasioa (bihotzaren erritmoa, eta tentsio arteriala proposa mantentzen laguntzen digu, mugimendu muskularrean eta nerbioen bulkadan ere parte hartzen du).

Zinka, magnesioa eta Burdina

ere badituzte; horiei esker, anemia-ri aurre egiten diogu eta burmuinaren funtzionamendua estimulatu dute.

Iodo asko dute perretxikoek; iodoa oso mineral garrantzitsua da umeen eta gazteen hazkunderako; gainera, ezinbestekoa da guruin tiroideoaren funtzionamendua egokirako.

Fosforoari esker, berriz, gorputzaren estruktura sortzen laguntzen du; esate baterako, hezurak eta hortzak, beraz oso gomendagarriak dira haurdun dauden emakumeentzako.

■ Bitaminei dagokionez tiamina, riboflabin, niazina eta folatoak dituzte batez ere. Horiek guztiak funtzio erregulatzaileak dute gure organismoan, beste elikagaien aprobe-txamenduan laguntzen dute substantzia berrien ekoizpenean parte hartuz.

Hala ere, guztiak ez dira abantailak; pertsona batzuentzat ez dira batere gomendagarriak. Puri-nak izeneko substantzia batzuk dituzte, substantzia horiek gure gorputzak azido uriko bihurtzen ditu, eta giltzurrun arazoak, hezueria edo behazuneko litiasia izanez gero, erabat kaltegarri izan daiteke. Digestio arazoak dituzte-nentzat ere ez dira oso egokiak, elikagai ehogaitza baita, beraz, arazo hori dutenek neurrian kontsumitu behar dituzte perretxikoak.

Baina, oro har oso ezaugarri onak dituzte, eta ez bakarrik nutrizioari dagokionez, baizik eta ezaugarri organoleptikoak ere bai, zapore, lurrin, kolore... Oso erabiliak dira sukaldaritzan. Bai lehenengo plateretan: pasta, arroz edo entsaladari puntu berezia emateko, buruntziak osatzeko, zopak edota barazkiak laguntzeko; bai bigarren plateretan, arraina eta haragia alaitzeko edota tortilla zaporetzuak prestatzeko.

■ GALDEZKA

Nire semeak odoljario dezente izaten ditu sudurretik. Zergatik gertatzen da hori?

Miren Alberdi

Sudurreko odoljarioak (izen teknikoak epistaxia da) nahiko usuak dira, umetan batik bat. Normalean ez dute inolako larritasunik edukitzen, eta sudurreko mukosaren dauden kapilar eta zain txikiak ahultasuna izaten da horrela odoljarioak gertatzeko arrazoia. Hala ere, komeni da jakitea nola jokatu beharra dagoen. Odoljarioa gerta daiteke sudurzulo bakarretik, edo bietatik aldi berean. Eta patologikotzat jotzeko, edo bestela esanda, kontuan hartzeko moduko arazotzat hartzeko, odoljarioaren iraupenak 10-15 minututik gorakoa izan behar

du, edo odol galerak oso handia izan behar du edo denbora laburrean berrir gertatu.

Odol galerarekin batera aurpegiko mina, eta buruko mina ere ager daitezke, baina ez dira kasu guztietan gertatzen.

Arrazoirik ohikoena sudurreko kapilar eta zain txikiak hauskortasuna izaten da, 3-7 urte bitarteko haurretan batez ere.

Hipertentsio arteriala, kolperen bat, oinarriko gaixotasunen bat (diabetesa, leuzemia kasu arraroetan) edo botika jakin batzuk ere (antikoagulatzaileak, esaterako) aipatzen dira arazoien artean, baina kasurik gehienetan zainen hauskortasuna da odoljarioa gertatzeko arrazoia.

Eta zer egin behar da sudurretik odola galtzen bada?

— Ez bota aurpegia atzerantz, aurrerantz bai-

zik, eta ez irentsi odolik. Kontrako eztatritik joateko arriskua baitago, eta molestia digestiboak ere eragin ditzake odolak.

— Zapatu sudurzuloaren beheko zati bigunaren gainean, 10 minutuz gutxienez.

— Jarri konpresa hotz bat edo zapi batean bildutako izotz puska bat sudur-zubiaren gainean, edo lepoaren atzealdean edo eskumuturrean. Horrek odolaren fluxua gutxitu eta odoljarioa geraraziko du.

— Behin odoljarioa geratu denean, sudurzuloaren taponamendua mantendu behar da, adibidez kotoi zati bat ur oxigenatuarekin busti eta ordubetez edo edukiz. Gero, zintz egin indar handirik gabe, barruan geratutako odol hondarrak kanporatzeko.

— Odoljarioa geratzen ez bada, larrialdietara joatea da onena. ■ JABIER AGIRRE



ERROTA
HORTZ KLINIKA

ZURE AHO OSASUNAREN ZAINTZAILEAK

Julian Apraiz, 1
01012 GASTEIZ
Tel.: 945 21 33 90
errotadental@euskalnet.net