



Azalpena HLEA

Nolako txokolatea jan beharko genuke?

I. ENTZUNDAKOAREN EDUKIA

Esataria: Ze *plazerra* ematen duen txokolatea jateak. Ba, zorionekoak gara gu, ikerketa baten arabera, egunero jan beharko genukeelako txokolate beltza.

Tamara: Poza hartu dugu ikerketa horrek dioena irakurtzerakoan: depresioa izatea ekidin dezake, beste gaixotasun batzuk ere ekiditeko balio du (arterietako presioa murriztu edota gaixotasun kardiobaskularretarako lagungarria da), zentzumenak gehiago pizten ditu... Horrez gain, beste elikagaiekin nahasteko konbinazio ona da: frutarekin edo, Kellen Kermanek aipatu bezala, ostrekin. Aipatutakoa nork dio? Pacari txokolate ekoizleak dio, eta bertako nutrizionista batek. Jakinda nork gomendatzen digun egunero txokolatea jatea... asko poztu garen arren, ez da ehuneko ehun fidagarria.

Esataria: "Erositako prezioan", esaten da euskaraz. Jarri ditzagun gauzak bere tokian. Alazne Agirrezabalaga, egun on. Zuk egunero jaten duzu txokolatea?

Alazne: Egunero ez, baina gustatzen zait.

Esataria: Zarautzen duzu kontsulta, eta dietista zara, nutrizionista eta entrenatzaile pertsonala ere bai. Orain Tamarak esan digun ikerketa hori egia da? Txokolateak onura guzti horiek al dauzka?

Alazne: Nik ikerketa ez nioke deituko. Atera beharra dago zerbait Gabonak pasata. Bat-batean txokolatea jateari utzi diogu. Bete gara eta saltsan jarraitu behar dute. Orduan, zeinek saldu duen kontutan eduki behar dugu. Egia da txokolateak onura guzti horiek izan ditzakeela, baina askotan kakaoarenak dira onura horiek. Kakao fruitu bat da, landare batetik datorrena, izatez mikatza dena, eta ikerketa *fiabletan* ikusi dena da kakaoak badituela onura batzuk. Zer gertatzen da? Kakao hori zuzenean txokolate bihurtzen denean, ez dituela beti onura horiek mantentzen.

Esataria: Kakao jango bagenu egunero, bai, oso sana litzateke, baina jateko ez da oso atsegina izango.

Alazne: *Paladarra* egitea da, dena bezala. Nik esnearekin nahastuta hartzen dut.

Tamara: Ez dakit erosteko erraza den. Normalean txokolatea saltzen dute, baina gehienez % 85a izaten du.

Alazne: Gaur egunean, kakao hautsa bezala. Guk pentsatzen dugu batzuetan, batez ere, umeen esnari kolorea emateko erabiltzen dugun hori kakaoz eginda dagoela, baina % 70ean azukrea dauka; beraz, ez naiz ari horretaz. Nabil *Cacao puro* esaten dena gazteleraz edo kakao hautsaz. Hori gaur egun saltzen da. Supermerkatu ertainetatik gora oso modan jarri da, eta txokolatea baita ere. Geroz eta *bariedade* gehiago dago % 85etik gora, eta hori da kontua. Ikusi da kakaoaren onurak edukitzeko, txokolate horrek gutxienez kakao % 70ean izan behar du. Izan ere, guk txokolate deitzen diogu esnedun txokolate bati daukana % 55a azukrea.

Esataria: Beraz, txokolateak eduki behar du kakao *portzentaia* gutxienez % 70ekoa.

Alazne: Kakaoaren onurak edukitzeko, bai. Egia da nutrizionalki oraindik azukre-kantitate handiegia duela guretzat. Horregatik jende bat oso ohituta dagoena txokolatea hartzera, bidaltzen dugu % 85era; beharbada, 70ekin hasi daiteke ohitu arte, eta pixkanaka 85era eta hortik gora. Zenbat eta *portzentaia* altuagoa, nutrizionalki interesanteagoa.

Tamara: Gaur egun egiten ditugu etxean ogia edo postre ugari, eta egin dezakegu txokolatea aipatu duzun hauts horrekin.

Alazne: Bai, nahastu beharko litzateke *grasarekin* eta azukre puntu batekin.

Tamara: Horrela neurtuko genuke pixka bat zenbat azukre botatzen diogun.

Alazne: Bai, baina askotan hori baino errazagoa da txokolate bat (Gabonetako errezetak egon dira) turroi bihurtu edo fruitu lehorrekin nahastu; horretarako, % 85etik gorako txokolate batekin nahastuta errezeta gozoak lortzen dira.



Esataria: Aipatu dituzun *portzentaia*etako txokolatea jango bagenu, % 70, % 85... Hori horrela izanda, egunero jan genezake?

Alazne: Zatitxo bat izango balitz (ontza bat, ontza pare bat) eta helburuaren arabera, orokorrean ez luke arazorik izango.

Esataria: Baina ontza bat edo ontza pare bat; hortik gora ez?

Alazne: Ba, dena bezala, neurrian. Hiru tableta egunean jatea ez da ideia ona izango, behintzat.

Tamara: Hobe omen da bazkaldu eta gero hartzen baduzu txokolate pusketa hori, hobe beste elikagai batzuekin nahastea... Ez dakit hala den edo berdin dion.

Alazne: Berdin dio. Askotan jartzen ditugu elikagai batzuk jatordu batzuetan. Zergatik gosaldutik behar dugu tostada olioarekin baina bazkaldu behar dugu garbantzuak? Eta zergatik ez ditugu gosaltzen garbantzuak? Ba, kulturala da. Arazorik gabe. Buffet batera joaten bagara, ikusiko dugu ingelesek babarrunak gosaltzen dituztela.

Tamara: Dena den, depresioa izatea ekidin dezakeela? Hainbesterako da?

Alazne: Nik baino gehiago psikologo edo psikiatra batek hitz egin beharko luke. Arazoa da mila faktorek eragiten dutela depresioa. Txokolateak lagundu dezake, baina elikadura osasuntsu bat eramatea ere depresio batean ez erortzeko bide bat izan daiteke. Kirola egitea, deskantsu on bat edukitzea, errutina on bat edukitzea, laneko estresa gutxitzea... Hainbeste faktore daude eragin dezaketena, ezin dugula esan txokolate zati bat jan eta jada ez naizela depresibo egongo. Hain erraza balitz, inor ez litzateke depresibo egongo.



II. ENTZUNDAKOTIK ABIATUTA

- Zer txokolate-mota jaten duzu?
- Inoiz prestatu al duzu txokolaterik etxean? Eta bestelako gozorik?



Azalpena HLEA
Nolako txokolatea jan beharko genuke?

Ikerketa baten arabera, egunero jan beharko genuke txokolatea. Hori dela eta, Euskadi irratiko Faktoria irratsaioan elkarrizketatu dute Alazne Agirrezabalaga dietista, nutrizionista eta entrenatzaile pertsonala.

Entzun ahala, hartu oharrak eta osatu eskema. Eskema erabiltzeak informazioa antolatzen eta azalpen argia egiten lagunduko dizu.

1. SARRERA:

2. GARAPENA:

- Txokolatearen eta kakaoaren arteko aldea

- Etxean nola prestatu txokolatea

- Txokolatea jateko maiztasuna

- Txokolatea jatearen onurak

3. AMAIERA: