

Itsas-potxua

Arrain erdikoipetsu edo urdina da, ur gazikoa. Obalatua, zapala eta zilar kolore bizikoa, itsas potxua da, beharbada, sukaldean oharkabeen gehien pasatzen den arrainetako bat. Gauza bitxia ia mundu osoko itsaso eta ozeanoetan dagoela kontuan hartuta. Hala ere, kostaldean ohikoagoa da, batez ere Andaluziakoan, adoboan jatea oso ezaguna baita.

Espainiako Nutrizio Fundazioari erreparatuz gero, itsas potxua arrain koipetsua da; hala ere, kontuan izan behar da proteina-ekarpen handia duen elikagaia dela, beste arrain askorena baino handiagoa. Horrela, nutrizio-balio handiko haragia da.

Era berean, iodo aberatsa du, elikagaiak energia bihurtzeko balio duena eta haurren garapenean funtsezkoa dena.

Bitamina liposolubleak ditu, hala nola A bitamina eta D bitamina. Bitamina horiek beharrezkoak dira immunitate-sistemaren funtzionamendu egokiari eta kaltzioaren xurgapenari eusteko, beste funtzio askoren artean (horren 100 gk 16 mcg. D bitamina dute). D bitamina kantitate handia duenez, arrain horren kontsumoa gomendagarria da azala eta hezurak indartzeko. Gainera, D bitamina duten elikagaien kontsumoak immunitate-sistema indartzen laguntzen du eta minbizi mota jakin batzuk prebenitzen laguntzen du. Beste funtzio batzuen artean, elikagaien energia aprobetxatzea, globulu gorriak sortzea eta zirkulazio-sistemaren funtzionamendu egokia errazten duten B konplexuko bitaminak ere baditu. Oso garrantzitsua da B12 bitaminaren kantitatea aipatzea, esne edo arrautzena baino handiagoa baita. Bitamina horren eduki handia dute elikagai horiek, eta horrek urdaileko arazoak dituzten pertsonei lagun diezaieke. Hala ere, beste bitamina garrantzitsu batzuen kantitate onak ere baditu, hala nola B6, organismoarentzat oso garrantzitsuak diren funtzioetan laguntzen duena, hala nola antigorputzak eta hemoglobina sortzea, proteinak deskonposatzea edo azukre-maila

optimoak mantentzea; B3 bitamina, elikagaiak energia bihurtzeko eta zelula-funtzioa betetzeko beharrezkoa; eta E, ahalmen antioxidatzaileagatik nabarmentzen dena. Arrain honek organismoaren funtzionamendu egokirako funtsezkoak diren mineral batzuen maila altuak ere baditu, oso aberatsa da kaltzio eta fosforoetan, hezur eta hartz osasuntsu batzuk mantentzeko beharrezkoak direnak. Bere konposizioan mineral garrantzitsuak ere aurkitzen ditugu, hala nola selenioa, tiroide-guruina erregulatzeko, DNAREN ekoizpenerako eta erradikal askeen aurkako borrokarako beharrezkoa; potasioa, organismoak nerbio-transmisiorako edo bihotzaren eta giltzurrunaren funtzionamendu egokirako behar duen oligoelementua; eta iodoa, gure metabolismorako onuragarria, gure energia-maila eta zelulen funtzionamendu egokia erregulatuz.

