24 Δεκεμβρίου 2019

Γιατί το κάστανο είναι το «φάρμακο» του χειμώνα

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία / Υγεία και ιατρικά θέματα

Τρώγονται ψητά ή βραστά, χρησιμοποιούνται στη ζαχαροπλαστική και τη μαγειρική, ενώ σε κάποιες περιοχές της Ασίας γίνονται ακόμη και αλεύρι. Χαρακτηρίζονται- και όχι άδικα- ο σούπερ καρπός του χειμώνα: Γίνονται γλυκό του κουταλιού, κρέμα, ενώ μπορείτε να τα βουτήξετε σε λιωμένη σοκολάτα ή να τα προσθέσετε στη γέμιση της χριστουγεννιάτικης γαλοπούλας. Μιλάμε για τα κάστανα που λόγω των θρεπτικών τους συστατικών αποτελούν το ιδανικό σνακ

του χειμώνα.

Περιέχουν μέταλλα και βιταμίνες και συνιστούν μια πολύ καλή πηγή πρωτεΐνης (που μάλιστα όπως και το αυγό απορροφάται εύκολα από τον οργανισμό), με μειωμένα ποσοστά λίπους. Τα νωπά κάστανα περιέχουν 50% νερό, 45% υδατάνθρακες και μόλις 5% φυτικό έλαιο, σε αντίθεση με άλλους καρπούς. Τα κάστανα είναι πλούσια σε υδατάνθρακες (45.5 g /100 g) και φυτικές ίνες (8.1 g /100 g),γεγονός που τα καθιστά μια τροφή χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη, δηλαδή μας χορταίνουν εύκολα, διατηρώντας σταθερά τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα.

Τα κάστανα περιέχουν επίσης ασβέστιο, μαγνήσιο, φώσφορο, σίδηρο, νάτριο και κάλιο. Ακόμη είναι γνωστά για την συμβολή τους στην καλή λειτουργία του εντέρου, ως υποκατάστατο δημητριακών. Επιπρόσθετα, τα κάστανα περιέχουν βιταμίνες Β1 και Β2, καθώς επίσης βιταμίνη C και φυλλικό οξύ.

Διατροφική αξία (ανά 100 gr)

Ενέργεια: 213 Kcal
Υδατάνθρακες: 45.5 gr
Πρωτεΐνη: 2.4 gr
Λίπος, ολικό: 2.3 gr
Κορεσμένα: 0.4 gr
Μονοακόρεστα: 0.8 gr
Πολυακόρεστα: 0.9 gr
Ω-3: 95 mg
Ω-6: 798 mg
Διαιτητικές ίνες: 8.1 gr
Χοληστερόλη: 0 mg

Και για τη χοληστερίνη

Καθώς το κάστανο θεωρείται καλή πηγή μονοακόρεστων λιπαρών οξέων, όπως ολεϊκού και παλμιτολεϊκού οξέος, βοηθά και στη μείωση της κακής χοληστερόλης και αύξηση της καλής. 100 g κάστανα παρέχουν 22% των ημερήσιων αναγκών του οργανισμού μας από χαλκό και 15% από κάλιο. Αυτές οι θρεπτικές ουσίες συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του νευρικού και ανοσοποιητικού συστήματος αλλά και της αρτηριακής πίεσης.

Προσοχή όμως στις θερμίδες!

Τα κάστανα είναι υψηλής ενεργειακής αξίας, αφού τα 100 γρ. κάστανα περιέχουν περίπου 250 θερμίδες (υπολογίστε 100 θερμίδες για δύο μεγάλα κάστανα). Για το

λόγο αυτό είναι προτιμότερο να καταναλώνονται ως μεσημεριανό ή απογευματινό σνακ, μαζί με ένα φρούτο.

Πως τα βράζουμε;

Τα κάστανα θέλουν τουλάχιστον μία ώρα βράσιμο, σε μέτρια φωτιά, όπου θα ανανεώνετε τακτικά το νερό. Για να γίνουν πιο νόστιμα μπορείτε να προσθέσετε στο νερό μισή κουταλιά της σούπας αλάτι. Τα βράζετε όπως είναι με τη φλούδα τους. Το νερό θα βγει καφέ, αλλά αυτό είναι φυσιολογικό. Στη συνέχεια τα καθαρίζετε με ένα μαχαίρι.

Πηγή: capital.gr