19 Νοεμβρίου 2020

Ο νόστιμος καρπός – φάρμακο που ρίχνει την χοληστερόλη

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Σηματοδοτούν την έλευση του χειμώνα, αλλά παράλληλα έχουν και πολλά οφέλη υγείας. Γνωρίστε τους καρπούς που βασιλεύουν αυτή την εποχή και θεωρούνται το «φάρμακο» του χειμώνα.

Η χαρακτηριστική τους γεύση και η ποικιλία τρόπων με τους οποίους μπορούν να καταναλωθούν (βραστά, ψημένα, ξηρά ή μαρμελάδα), καθιστούν τα κάστανα αγαπημένους καρπούς του χειμώνα.

Το κάστανο ανήκει στην κατηγορία των ξηρών καρπών. Σε αντίθεση με τους περισσότερους καρπούς όμως, έχουν πολύ περισσότερο νερό (έως και 52%) και χαμηλή σε λίπος (7,2%). Τα κάστανα είναι πλούσια σε υδατάνθρακες, αλλά και σε μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Επιπλέον, είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, καθώς και μεταλλικά άλατα όπως το κάλιο, ο φώσφορος και μικροποσότητες σιδήρου. Τέλος, περιέχουν βιταμίνες Β2 και Ε.

Οφέλη υγείας

Μειώνουν την χοληστερόλη. Είναι καλή πηγή μονοακόρεστων λιπαρών οξέων τα οποία συμβάλουν στην μείωση της κακής LDL χοληστερόλης και στην αύξηση της καλής HDL χοληστερόλης, βοηθώντας στην πρόληψη εμφάνισης στεφανιαίας νόσου. Επίσης περιέχουν μαγγάνιο, ιχνοστοιχείο που καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες στο σώμα και μέσου αυτού του μηχανισμού συμβάλλει στην πρόληψη της θρόμβωσης και τη μείωση του κινδύνου καρδιακών παθήσεων.

Ενισχύουν την πεπτική υγεία: Τα κάστανα χάρη στην υψηλή περιεκτικότητά τους σε φυτικές ίνες μειώνουν τα επίπεδα χοληστερόλης και σταθεροποιούν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα.

Επίσης, συμβάλλουν στην **αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας**.

Βελτιώνουν την εγκεφαλική λειτουργία: Περιέχουν λιποδιαλυτές βιταμίνες Β που ενισχύουν την υγεία του δέρματος, παράγουν ερυθρά αιμοσφαίρια, βελτιώνουν την εγκεφαλική λειτουργία. και ενισχύουν τη λειτουργία του νευρικού συστήματος.

Δυναμώνουν τα οστά: Περιέχουν χαλκό, ένα ιχνοστοιχείο απαραίτητο για δυνατά οστά, αλλά και για ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα.

Κατάλληλο για πάσχοντες από κοιλιοκάκη. Το αλεύρι του κάστανου είναι χωρίς γλουτένη οπότε μπορεί να καταναλωθεί από ασθενείς που πάσχουν από κοιλιοκάκη.

Βρασμένα ή ψημένα;

Τα βρασμένα κάστανα χωνεύονται πιο εύκολα από τα ψημένα.

Επίσης, θεωρείται ότι τα βρασμένα περιέχουν λιγότερες θερμίδες από τα ψημένα λόγω τους περιεχομένου τους σε νερό. Πρακτικά, σε 100 γραμμάρια βρασμένων κάστανων περιέχονται 120 θερμίδες και 190 θερμίδες στην περίπτωση των ψημένων. Όταν, λοιπόν, το βάρος είναι ίδιο, τα βρασμένα κάστανα πράγματι περιέχουν λιγότερες θερμίδες, ωστόσο όλα εξαρτώνται από το νερό που χάνεται ή απορροφάται κατά το μαγείρεμα είτε με τον ένα είτε με τον άλλο τρόπο.

Πηγή: ygeiamou.gr