

## Κάστανα κατά της χοληστερίνης, υπέρ της



Τα

κάστανα είναι ένας από τους χαρακτηριστικούς καρπούς του χειμώνα.

Η καστανιά λέγεται και «αρτόδενδρο». Το αρτόδενδρο είναι δέντρο τροπικό και κατάγεται από την Ωκεανία και οι «ρίζες» του είναι βαθιά στην αρχαιότητα, όπως αποδεικνύεται από διάφορα ευρήματα της εποχής του Χαλκού. Τα κάστανα αποτελούν ένα σημαντικό τρόφιμο για πολλές κουλτούρες και ιδιαίτερα γι' αυτές της Κίνας, της Κορέας, της Ιαπωνίας, της Βόρειας Αμερικής και της Μεσογείου και καλλιεργούνται για περισσότερα από 6.000 χρόνια στην Κίνα και 3.000 χρόνια στην Ευρώπη.

Οι καστανιές πρέπει να βρίσκονται σε υψόμετρο πάνω από 250 μέτρα και δεν ευδοκιμούν σε χαμηλότερα υψόμετρα. Το δέντρο ανθίζει κατά την άνοιξη και τα κάστανα ωριμάζουν από τις αρχές Σεπτεμβρίου μέχρι τέλη Νοεμβρίου, ανάλογα με τις συνθήκες και την ποικιλία. Κάθε δέντρο μπορεί να δώσει από 30-50 κιλά κάστανα. Το μέγιστο της απόδοσης θεωρείται το 50ο-60ο έτος της ηλικίας του. Οι καρποί των κάστανων βρίσκονται μέσα σε ένα ξυλώδες περίβλημα που έχει αγκάθια εξωτερικά και ανοίγει, όταν οι καρποί ωριμάσουν. Ανάλογα με το είδος,

μέσα στο περίβλημα υπάρχουν 2-3 καρποί και σε άλλα είδη μόνο ένας. Το μέγεθος του κάστανου έχει να κάνει με την υγρασία, την ποικιλία και τη σύσταση του εδάφους.

### Ιδιότητες

Τα κάστανα είναι ένα ιδιαίτερα θρεπτικό τρόφιμο, που όταν καταναλώνονται σε μέτριες ποσότητες μόνο οφέλη στην υγεία μπορούν να προσφέρουν. Έχουν αρκετές θερμίδες (370 τα 100 γραμμάρια), περιέχουν 48% νερό, πολλά ορυκτά άλατα, ενώ αποτελούν καλή πηγή πρωτεϊνών (περιέχουν απαραίτητα αμινοξέα που δεν συνθέτει από μόνος του ο οργανισμός) και υδατανθράκων (45%, με μορφή κυρίως αμύλου). Τα κάστανα περιέχουν αρκετή ποσότητα πρωτεΐνης, της οποίας η βιολογική αξία είναι εφάμιλλη της πρωτεΐνης του αυγού και αφομοιώνεται εύκολα από τον οργανισμό. Σε αντίθεση με άλλους καρπούς, τα κάστανα περιέχουν λιγότερο λίπος, ενώ ταυτόχρονα είναι πλούσια σε μέταλλα, βιταμίνες και θρεπτικά συστατικά.

Είναι καλή πηγή μονοακόρεστων λιπαρών οξέων, όπως ολεϊκού και παλμιτολεϊκού οξέος, τα οποία βοηθούν στη μείωση της κακής χοληστερόλης (LDL) και αύξηση της καλής (HDL). Η μεσογειακή διατροφή, η οποία είναι πλούσια σε διαιτητικές φυτικές ίνες, που βοηθούν το γαστρεντερικό σύστημα, μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, ωμέγα-3 λιπαρά οξέα και αντιοξειδωτικά, μπορεί να εμποδίσει την εμφάνιση παθήσεων της καρδιάς και των αρτηριών, βελτιώνοντας το λιπιδαιμικό προφίλ. Τα κάστανα είναι γνωστά για την συμβολή τους στην καλή λειτουργία του εντέρου, ως υποκατάστατο δημητριακών.

Όσον αφορά στα μέταλλα, τα κάστανα και πάλι δεν υστερούν αφού έχουν καλή περιεκτικότητα σε ασβέστιο (για τη μεταβίβαση των νευρικών ερεθισμάτων και την ενίσχυση των οστών και των δοντιών), μαγνήσιο (αντικαταθλιπτικές ιδιότητες και απαραίτητο για την υγεία των μαλλιών), φώσφορο (για τα οστά και την όραση), σίδηρο, νάτριο και κάλιο. Όσον αφορά, μάλιστα, το κάλιο, η περιεκτικότητά τους είναι αρκετά υψηλή, φτάνοντας τα 518 mcg στα 100 γραμμάρια. Το κάλιο αντισταθμίζει την υπερτασική δράση του νατρίου, ρίχνει τους καρδιακούς παλμούς, αλλά και την πίεση, ο σίδηρος εμποδίζει την εμφάνιση της μικροκυτταρικής αναιμίας και το μαγνήσιο και ο φώσφορος είναι σημαντικά μέταλλα για τον μεταβολισμό των οστών.

Επιπρόσθετα, τα κάστανα περιέχουν βιταμίνες B1 και B2, απαραίτητες για την μετατροπή των τροφών σε ενέργεια και για την ομαλή λειτουργία του νευρικού συστήματος, καθώς επίσης βιταμίνη C (ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα) και φυλλικό οξύ (απαραίτητο για την παραγωγή των ερυθρών αιμοσφαιρίων).

Το κάστανο, ωμό ή ψητό, αποτελεί μια πλήρη τροφή, ιδανική για παιδιά στην ανάπτυξη, για όσους αναρρώνουν από διάφορες ασθένειες, όπως η έντονη διάρροια, καθώς και για αθλητές. Παρόλο που το κάστανο κατατάσσεται στους ξηρούς καρπούς, το βρώσιμο τμήμα του καρπού είναι μαλακό και χαρακτηρίζεται από υψηλή περιεκτικότητα σε άμυλο, διπλάσιο από την πατάτα, μοιάζοντας περισσότερο με δημητριακό παρά με ξηρό καρπό.

Η υπερβολική κατανάλωσή τους είναι δυνατό να συμβάλλει στην αύξηση του σωματικού βάρους.

Η έκφραση «ποιος θα βγάλει τα κάστανα απ' τη φωτιά» παίρνει προεκτάσεις και στον τρόπο ζωής. Θέλει τόλμη και θάρρος να βγάλεις τα κάστανα, θέλει τόλμη να ξεσκεπάσεις τη βρομιά, την αδικία, το ψέμα, την υποκρισία.

Δοκιμάστε να τα ψήσετε ή να τα βράσετε μόνοι σας στο σπίτι ανά πάσα στιγμή και να «κλέψετε» τα οφέλη τους.

**Πηγή:** [proionta-tis-fisis.com](http://proionta-tis-fisis.com)