

Κάστανα: όλα όσα θέλετε να μάθετε για τη διατροφική τους αξία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



εποχή του κάστανου έφτασε και η πλούσια διατροφική του αξία είναι έτοιμη για το πιάτο μας

Το κάστανο χρησιμοποιείται κατά κόρον όταν ο καταφτάνει ο χειμώνας με τη γέυση του και τη μυρωδιά του πάντα να θυμίζει αυτή την εποχή. Δεν είναι τυχαίο, άλλωστε, αφού έχει πλούσια διατροφική αξία, την οποία αναλύει η Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Ευγενία Παπαδήμα.

Το κάστανο παρέχει αρκετή ενέργεια άμεσα αξιοποιήσιμη από τον οργανισμό (λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς του σε υδατάνθρακες) και μάλιστα μοιάζει με τα τρόφιμα ολικής άλεσης, λόγω των φυτικών ινών που περιέχει. Έχει χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη που σημαίνει πως μεταβάλλει ομαλά τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα και είναι ελεύθερο γλουτένης, άρα ιδανικό για όσους πάσχουν από κοιλιοκάκη. Επιπλέον, προκαλεί κορεσμό λόγω της πρωτεΐνης και κατά αυτόν τον τρόπο αποτελεί ένα ιδανικό σνακ (ενδιάμεσο γεύμα).

Το κάστανο ανήκει στους ξηρούς καρπούς. Ενώ είναι γνωστό πως οι ξηροί καρποί είναι πλούσιοι σε λίπος, αυτό δεν ισχύει με το κάστανο. Έχει πολύ μικρή περιεκτικότητα σε λίπος και μάλιστα αποτελείται περισσότερο από πολυακόρεστα και μονοακόρεστα λιπαρά οξέα. Ένα σημαντικό πλεονέκτημα είναι ότι δεν περιέχει χοληστερόλη κι έτσι συμβάλλει στη μείωση της LDL χοληστερόλης. Μελέτες δείχνουν πως άτομα που καταναλώνουν ξηρούς καρπούς έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να πετύχουν σε μια δίαιτα, λόγω της ιδιότητάς τους να ελαχιστοποιούν τις «λιγούρες» μεταξύ των γευμάτων. Επίσης υπάρχουν ενδείξεις ότι το κάστανο δρα ευεργετικά στη θεραπεία της χρόνιας φλεβικής ανεπάρκειας.

Όπως κι αν τα προτιμήσετε, είναι πλούσια σε βιταμίνες Β, καλά λιπαρά και μέταλλα. Ακόμα, είναι σημαντική πηγή βιταμίνης C, αυτού του φυσικού αντιοξειδωτικού με τις ευεργετικές δράσεις για τον οργανισμό (σύνθεση κολλαγόνου, απορρόφηση σιδήρου κ.α.). Είναι πλούσιο σε φυλλικό οξύ (σύνθεση DNA, παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων) και πηγή βιταμινών του συμπλέγματος Β (Β1, Β2, Β3, Β6). Επιπρόσθετα, ενδιαφέρον έχει ότι περιέχει ασβέστιο, ένα μεταλλικό στοιχείο με δομικό ρόλο στα οστά και τα δόντια και κάλιο, το κύριο ενδοκυττάριο κατιόν και κύριο ρυθμιστή της οξεοβασικής ισορροπίας. Υπάρχει λίγη βιβλιογραφία όσον αφορά την περιεκτικότητα σε βιοδραστικά συστατικά όπως τις φαινόλες.

Το κάστανο καταναλώνεται σε διάφορες μορφές, βραστό, ψητό, παγωμένο και μαρόν γλασέ. Σαφέστατα συμβαίνουν αλλαγές στην περιεκτικότητα των θρεπτικών και μη συστατικών του κάστανου όταν υφίσταται επεξεργασία. Συνήθως όταν πρόκειται να ψηθεί χαράσσεται στο κάτω μέρος. Εναλλακτικά, μπορεί να γίνει πουρές, να χρησιμοποιηθεί σε γέμιση, σε συνοδευτικό σε φαγητά, σε κέικ, σε γλυκά κουταλιού ακόμα και ως αλεύρι.

Όσον αφορά τη συντήρησή του, διατηρείται στο ψυγείο για αρκετό καιρό, ακόμα και στην κατάψυξη. Καλό είναι να μην καταναλώνονται ωμοί οι καρποί ή τα φύλλα του κάστανου γιατί περιέχουν μια ουσία την εσκουλίνη που μπορεί να δράσει σα δηλητήριο.

Καταλήγοντας, το κάστανο είναι ένα ελληνικό τρόφιμο, γνωστό από την αρχαιότητα, χειμωνιάτικο, χρήσιμο και εύχρηστο ... απολαύστε το ποικιλοτρόπως!

Δοκιμάστε το και σε σούπα βελουτέ

Διατροφική αξία στα 100 g (Κάστανο ωμό ξεφλουδισμένο): Νερό 52 g, Ενέργεια 196 Kcal, Πρωτεΐνη 1,63 g, Ολικό Λίπος 1,25 g, Υδατάνθρακες (με διαφορά) 44,17 g Ανάλυση Λίπους: Λιπαρά οξέα, κορεσμένα 0,235 g, Λιπαρά οξέα, μονοακόρεστα 0,430 g, Λιπαρά οξέα, πολυακόρεστα 0,493 g, Χοληστερόλη 0 mg Βιταμίνες: Βιταμίνη C 40,2 mg, Θειαμίνη (Β1) 0,144 mg, Ριβοφλαβίνη (Β2) 0,016 mg, Νιασίνη (Β 3) 1,102 mg, Βιταμίνη Β6 0,352 mg, Φυλλικό οξύ 58μg, Βιταμίνη Β12 0 μg, Βιταμίνη Α 26 IU, Βιταμίνη D 0 IU Ηλεκτρολύτες Κάλιο (Κ) 484 mg, Νάτριο (Να) 2

mg Μέταλλα Ασβέστιο (Ca) 19 mg, Σίδηρος (Fe) 0,94 mg, Μαγνήσιο (Mg) 30 mg, Φώσφορος (P) 38 mg, Ψευδάργυρος (Zn) 0,49 mg

Διατροφική αξία στα 100 g (Κάστανο ψημένο ξεφλουδισμένο): Νερό 9 g, Ενέργεια 369 Kcal, Πρωτεΐνη 5,01 g, Ολικό Λίπος 3,91 g, Υδατάνθρακες (με διαφορά) 78,43 g, Ανάλυση Λίπους: Λιπαρά οξέα, κορεσμένα 0,736 g, Λιπαρά οξέα, μονοακόρεστα 1,349 g, Λιπαρά οξέα, πολυακόρεστα 1,546 g, Χοληστερόλη 0 mg Βιταμίνες: Βιταμίνη C 15,1 mg, Θειαμίνη (B1) 0,354 mg, Ριβοφλαβίνη (B2) 0,054 mg, Νιασίνη (B 3) 0,854 mg, Βιταμίνη B6 0,666 mg, Φυλλικό οξύ 110 µg, Βιταμίνη B12 0 µg, Βιταμίνη A 0 IU, Βιταμίνη D 0 IU Ηλεκτρολύτες Κάλιο (K) 991 mg, Νάτριο (Na) 37 mg Μέταλλα Ασβέστιο (Ca) 64 mg, Σίδηρος (Fe) 2,39 mg, Μαγνήσιο (Mg) 74 mg, Φώσφορος (P) 137 mg, Ψευδάργυρος (Zn) 0,95 mg

Πηγή: www.USDA.gov

Βιβλιογραφία

<http://www.centerforagroforestry.org/pubs/whychestnuts.pdf>

<http://www.eufic.org>

<http://nccam.nih.gov/health/horsechestnut>

<http://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show/3632?fg=&man=&facet=&format=Abridged&count>

De Vasconcelos MC, Bennett RN, Rosa EA, Ferreira-Cardoso JV. «Composition of European chestnut (*Castanea sativa* Mill.) and association with health effects: fresh and processed products» J Sci Food Agric. 2010 Aug 15;90(10):1578-89. doi: 10.1002/jsfa.4016.

Παπαδήμα Ευγενία-Ιωάννα

Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, MSc

Πηγή: clickatlife.gr