

## ΚΑΣΤΑΝΑ τα θρεπτικά



Μέσα σε ένα ξυλώδες και αγκαθωτό περίβλημα κρύβεται το κάστανο που κατά τ' άλλα είναι ένας πεντανόστιμος και θρεπτικός καρπός. Οι καρποί της καστανιάς είναι κατεξοχήν χειμωνιάτικοι καρποί και μας «συντροφεύουν» τα χειμωνιάτικα βράδια . Μπορούμε να τα καταναλώσουμε ψητά ή βραστά, χρησιμοποιούνται στη ζαχαροπλαστική, στη μαγειρική σε διάφορες συνταγές και γίνονται και αλεύρι κυρίως σε διάφορες περιοχές της Ασίας.

### **Διατροφικές Πληροφορίες για τα Κάστανα**

**10 βρασμένα και ξεφλουδισμένα κάστανα (περίπου 70gr) περιέχουν**

- **Θερμίδες:** 206 kcal
- **Λιπαρά:** 1.9 g
- **Υδατάνθρακες:** 44.5 g
- **Πρωτεΐνη:** 2.7 g
- **Φυτικές ίνες:** 4.3 g

Τα κάστανα είναι σχετικά χαμηλά σε θερμίδες και είναι πλούσια σε μέταλλα, ιχνοστοιχεία, φυτικές ίνες και φυτοχημικές ουσίες που ωφελούν την υγεία μας. Όσον αφορά τα μακροθρεπτικά συστατικά, τα κάστανα είναι καλή πηγή μονοακόρεστων λιπαρών οξέων. Τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα βοηθούν στη ρύθμιση του λιπιδαιμικού προφίλ.

Οι συγκεκριμένοι καρποί αποτελούν πολύ καλή πηγή καλίου, ενός στοιχείου που βοηθάει σημαντικά στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης. Επίσης, περιέχουν καλές ποσότητες χαλκού, μαγγανίου και σεληνίου, που παίζουν σημαντικό ρόλο σε αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις αντιδράσεις του οργανισμού. Αν και ξηροί καρποί είναι πλούσια σε βιταμίνη C και περιέχουν και βιταμίνες του συμπλέγματος B όπως το φολικό οξύ.