



Κάστανο το καλύτερο σνακ του χειμώνα

Κάνοντας μια βόλτα στο κέντρο της Θεσσαλονίκης παρατήρησα ότι σε αρκετές γωνίες της πόλης, να υπάρχουν οι καστανάδες, αν και ο καιρός δεν έχει κρυώσει ακόμη, το καστανό όμως είναι στην εποχή του. Είναι ένα υγιεινό σνακ που μπορούμε να φάμε γρήγορα στο πόδι και να μας κρατήσει μέχρι το επόμενο γεύμα.



Διατροφική αξία κάστανου

Το κάστανο ανήκει στην κατηγορία των ξηρών καρπών. Διαφέρει από τους υπόλοιπους ξηρούς καρπούς λόγω της μεγάλης περιεκτικότητας του σε νερό. Σχεδόν το 50% του καστανού είναι νερό.

Τα κάσταννα περιέχουν λιγότερες θερμίδες από τους άλλους ξηρούς καρπούς, λιγότερα λιπαρά, και είναι πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα που βοηθούν στη διατήρηση της καλής υγείας.

Τα κάσταννα είναι άριστη πηγή υδατανθράκων, προσφέροντας με αυτόν τον τρόπο την απαραίτητη ενέργεια για το σώμα μας. Ακόμα, περιέχουν και άριστης ποιότητας πρωτεΐνες –σε μικρότερη ποσότητα όμως.

Τα κάσταννα είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, και βοηθούν στη μείωση της χοληστερίνης στο αίμα.

Κάτι επιπλέον που ξεχωρίζει τα κάσταννα από τους υπόλοιπους ξηρούς καρπούς είναι η υψηλή περιεκτικότητά τους σε βιταμίνη C. 100 γραμμάρια κάσταννα περιέχουν το 72% της ημερήσιας συνιστώμενης ποσότητας βιταμίνης C! Η βιταμίνη C, όχι μόνο είναι απαραίτητη για τον σωστό σχηματισμό των αιμοφόρων αγγείων και των οστών, αλλά είναι ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό, και προστατεύει τον οργανισμό μας από τις βλαβερές ελεύθερες ρίζες.



Τα κάστανα είναι επίσης εξαιρετική πηγή σιδήρου, ασβεστίου, καλίου, μαγνησίου, φώσφορου και ψευδάργυρου. Έτσι, βοηθά στην καταπολέμηση της υπέρτασης, προλαμβάνει την αναιμία και βοηθά στην διατήρηση υγιούς σκελετού.

Τα 100 γραμμάρια κάστανα (περίπου 10 μεγάλα κάστανα) περιέχουν μόλις 170 θερμίδες!

Από αυτά τα 100 γραμμάρια, μόνο τα 2.7 γραμμάρια είναι λίπος, και μάλιστα είναι από τα καλά λιπαρά που θωρακίζουν την υγεία μας.

Τα κάστανα μπορείτε να τα απολαύσετε ψητά, βραστά ή έτοιμα από τον καστανά.

Έτσι, την επόμενη φορά που η όρεξή σας θα τραβάει κάτι γλυκό και χορταστικό, φάτε κάστανα χωρίς ενοχές!