



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

KESTANE

<https://www.milliyet.com.tr>

Kestane, diğere yemişlerin aksine düşük kalorili, mineral ve vitaminleriyle oldukça zengin bir yemiştir. Yüksek miktarda selenyum ve B1, B2, E vitaminleri içerir. Tok tutucu özelliğı sayesinde sık sık yemek yemeyi engeller. Bağırsıklık sistemini güçlendirir. Yüksek oranda lif içeren kestane sayesinde, bağırsaklardaki aşırı kolesterol emilimi sınırlanır. Kestanenin içeriğindeki lif, onu glisemik indeksi düşük bir yiyecek yapar. Bu da kan şekerinin hızlı değil, yavaş bir şekilde yükselmesini sağlar. Kestane bebeklerde kalp ve damar sağlığı ve uygun nörolojik gelişim için yararlı linoleik asit içeren, yüksek düzeyde esansiyel yağ asitlerine sahiptir. Kestanenin ayrıca trigliseridi düzenlediğı de yapılan araştırmalar sonucu kanıtlanmıştır. Kestane yağında, zeytinyağında da bulunan palmitik asit ve oleik asit vardır. Bulundurduğu yüksek miktardaki C vitamini dış, kemik ve damarlardaki matriks oluşumu için gereklidir. Güçlü bir antioksidan olan kestane, zararlı serbest radikallere karşı koruma sağlar. Kestane folik asit açısından da çok zengindir. Kalp sağlığını korur. İçeriğindeki potasyum kan basıncını düzenler. Aynı zamanda bir B vitamini deposudur. Kestane yüksek karbonhidrat içeren bir yiyecektir. 100 gram kestane 195 kalori vardır. Diyet yapanların, kontrollü şekilde tüketmesi gerekir. Kestane aynı zamanda potasyum, bakır, magnezyum, amino asitler ve antioksidanlar gibi mineraller bulunmaktadır.