



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## KESTANENİN FAYDALARI

C vitamini içeriği ile kolesterol düşürücü etkisi vardır. Ayrıca kestanenin içinde bulunan Omega-3 ve Omega-6 yağ asitleri kolesterol seviyesini olumlu yönde etkiler.

Kestanedeki ikincil bitki maddeleri yüksek bir antioksidan potansiyele sahiptir ve vücuttaki iltihaplanmayı önler. Antioksidan özellikleri ile kalp hastalıklarına ve kansere karşı da koruma sağlamaktadır.

Kestane, lif ve karbonhidratları nedeniyle oldukça doyurucu bir besindir. Ve uzun süre tokluk sağlar. Bağırsak florasını destekler, kabızlığı önler. Lif içeriği sayesinde bağırsaklarda yavaş emilir ve kan şekerinin yükselmesine neden olmaz.

Kalsiyum, fosfor ve magnezyum içeriğiyle kemikleri ve dişleri sağlıklı tutar.

Kestanedeki fosfor ve B vitaminleri sinir sistemi için faydalıdır. B vitamini sinirleri güçlendirir ve beyindeki mutluluk hormonu serotonin üretimini destekler.

Kestane, zengin amino asit içeriğine sahiptir. Bu nedenle vegan beslenen kişiler, yaşlılar ve sporcular da kestone tüketebilirler. İster bütün, ister un şeklinde olsun, kestone, çölyak hastalığı veya glüten intoleransı olan kişiler için iyi bir kaynaktır.

Yüksek lif içeriği sayesinde kestone, tok tutma özelliğine sahiptir. Ayrıca lifler besinlerin emilimini yavaşlatır, şeker ve kolesterol seviyelerini düzenlemeye yardımcı olur. 3 adet orta boy pişmiş kestone, 1 ince dilim ekmeke değişimi olarak tüketilebilir.

Özellikle şeker hastaları için nişasta ve şeker, dikkat edilmesi gereken gıda bileşenleridir. Yüksek karbonhidrat içeriği nedeniyle, şeker hastalığı, kolit veya obezite hastalarına kestanenin kontrollü tüketilmesi önerilmektedir. Kestane çiğ tüketildiğinde sindirim sorunlarına neden olabilecek bazı aktif maddeler içermektedir. Hazımsızlık veya gastrit gibi bağırsak sorunlarına neden olabilir. Kestane pişirilerek yenmesi gerekmektedir.

