



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## KESTANENİN FAYDALARI

Kestane, nişasta açısından çok zengin olmanın yanı sıra mineral bakımından da diğer meyvelere ve tohumlara göre daha zengin. Kestanenin belki de en bilinmeyen özelliklerinden birisi de C vitamini içeriğidir. Fındıksı meyveler içerisinde önemli miktarda C vitamini içeren tek meyvedir. Örneğin 100 gram limonda yaklaşık 53 miligram C vitamini varken aynı miktar kestanede 40 miligram C vitamini bulunur. Bu nedenle özellikle kış aylarında kestaneyi tüketmek nezle, grip gibi hastalıklardan korunmak için yararlıdır.

