

Castanhas



A castanha apresenta características nutricionais bastante interessantes: o seu valor energético é de cerca de 200 kcal por 100 g de alimento, sendo constituída por 40% de hidratos de carbono complexos (amido), 3% de proteína e 2% de lípidos. As castanhas contêm apenas um vestígio de gordura e, são também o único fruto oleaginoso que contém uma quantidade significativa de vitamina C (cerca de 50mg por 100g de alimento, o que representa, aproximadamente, 60% das necessidades diárias desta vitamina, para um adulto saudável. Por serem ricas em vitamina C, fortalecem o sistema imunitário, mantêm os ossos, a pele e as articulações saudáveis e têm uma função antioxidante contra os radicais livres que se formam nas nossas células diariamente.

Os hidratos de carbono presentes são, na sua maioria, complexos (amido) tendo a vantagem de ser de absorção lenta, permitindo assim uma saciedade mais duradoura.

Trata-se, também de um fruto rico em sais minerais, vitaminas do complexo B, fibras, cálcio, magnésio, fósforo e potássio. O facto de serem pobres em sódio e ricas em potássio é um dado muito importante a ter em conta sendo, por isso, recomendadas na alimentação de pessoas com hipertensão ou problemas cardíacos.

As castanhas contêm substâncias alcalinizantes que neutralizam o excesso de ácidos no sangue e facilitam a sua eliminação através da urina. Esta propriedade é extremamente útil para quem tem excesso de ácido úrico e para pessoas que comem carnes vermelhas com frequência.

As castanhas não contêm glúten, sendo portanto um alimento bem tolerado por pessoas com doença celíaca.

Apesar de ser um fruto com bastantes benefícios para a saúde é preciso ter alguns cuidados com o seu valor calórico, uma vez que, apenas 7 a 8 castanhas equivalem a 4 colheres de sopa de arroz cozido ou a um pão de trigo (1 carcaça).

Dada a sua riqueza em hidratos de carbono, as castanhas devem ser consumidas como acompanhamento da refeição, em substituição do arroz, da massa, das batatas ou das leguminosas, e não como substituto da fruta, como tradicionalmente se faz. Podem antes serem consumidas como um snack saudável em que 4 a 9 castanhas fornecem entre 100 a 200kcal, respetivamente.

Como guardá-las?

- Não as guarde em sacos de plástico, pois facilmente ganham bolor e ficam estragadas.
- Devem ser conservadas num local fresco e seco, resguardado da luz.

- Um dos sinais de que as castanhas são boas é a pele lisa e brilhante, sem imperfeições, e firme ao tato.

Podem ser saboreadas cozidas ou assadas. No primeiro caso, faça-o quando estiverem macias e descasque-as bem para evitar o travo amargo. Atenção que comê-las cruas pode causar flatulência!

Como descascá-las?

- Faça um corte profundo em forma de cruz na casca. Coloque as castanhas, já todas com o corte, de molho durante 15 minutos em água quente.
- Logo depois de escorridas, coloque-as no forno a 180°C até que a casca comece a curvar-se sem que queimem por dentro.
- Devem ser descascadas a quente, com cuidado para não queimar as mãos.
- Se a pele interior não estalou, e para que as castanhas não fiquem amargas, tente fervê-las novamente durante um minuto.

Composição nutricional (por 100 g)	Energia (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Gordura (g)	Água (g)	Potássio (mg)	Vit. C (mg)
	211	45,5	3,5	1,3	39,4	571	46

Referências

1. Silva AP *et al.* Castanha – Um fruto Saudável. Vila Real: Minfo Gráfica, 2007.
2. University of Missouri Center for Agroforestry. Why Chestnuts?. NUTrition and Your Health. [acesso a 26 de Outubro de 2010]. Disponível em: <http://www.centerforagroforestry.org/pubs/whychestnuts.pdf>
3. Porto A, Oliveira L. Tabela da Composição de Alimentos. 1ª Ed. Lisboa: Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, 2007.
4. National Academies of Sciences. Dietary Reference Intakes for Vitamin C, Vitamin E, Selenium, and Carotenoids. Washington: National Academies Press, 2000. [acesso a 1 de Novembro de 2010]. Disponível em: <http://www.ksre.ksu.edu/humannutrition/vitamin%20DRIs.pdf>
5. Holford P. A Bíblia da Alimentação. 2ª Ed. Lisboa: Ed Presença, 2004.
6. Ertürk U, Mert C, Soyly A. Chemical Composition of Fruits of Some Important Chestnut Cultivars. Brazilian Archives of Biology and Technology 2006; 49(2):183-188.
7. Conedera M *et al.* Récolte, traitement et conservation des châtaignes. Notice pour le praticien 2004; 38. [acesso a 26 de Outubro de 2010]. Disponível em: <http://www.wsl.ch/dienstleistungen/publikationen/pdf/6315.pdf>
8. Tabela de Composição dos Alimentos do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge
9. Revista PREVENIR disponível em: <http://saude.sapo.pt/peso-nutricao/nutricao/lista-alimentos-saudaveis/castanhas.html>