فوائد طبية لثمرة الكستناء

.والشرايين الأعصاب ويرمم العضلات ينشط Sweet Chestnut

الكستناء أو الكستنة أو أبو فروة أو الشاه بلوط أو القسطل أو القسطلة كلها مرادفات لثمرة الكستناء. وشجرة الكستناء من الشجر الكبار الجميلة ولها ثمرة شوكية تحوي ما بين بذرة واحدة إلى ثلاث بذور ذات لون بني غامق بلمعة جذابة.

كانت ثمار الكستناء تؤكل أحياناً كحلوى بعد أن تغمر في ماء الورد إلا أنّ طريقة أكلها العامة أو المشهورة هي بالشي وكانت تقدم مشوية حتى على ولائم الملوك.

في القرن الثامن عشر ظهرت الكستناء المثلجة كحلوى وسرعان ما عم انتشارها ووجدها الناس مستساغة في الحلوق فأخذت مكانتها على أفخم الموائد. أما عادة تقديم الكستناء في الأعياد فقد عرفت مؤخراً ولم تعمم إلا في القرن الحالي.

كانت الكستناء حتى بضعة قرون خلت ليس غير الغذاء الرئيسي لأكثر بلاد الدنيا القديمة منذ أيام الأغريق والرومان وحتى اكتشاف البطاطس واحتلالها المكان الذي كانت الكستناء تتمتع به.

(قديماً) ماذا قال عنها الأطباء القدامى؟

يقول عبدا بن البيطار المغربي "شاه بلوط هو القسطل يقطع القيء والغثيان وينفع الأمعاء ويقوي المعدة ويدر البول، وإذا أكثر من أكله أخرج الدود وحب القرع ومضرته يولد الريح والنفخ.

والكستناء غذاء مكمل ولذا فهي توصف للأطفال وهزيلي الأجسام بالإضافة إلى أغذيتهم الأخرى، كما تعطى للنباتيين للتقليل من تأثير الأطعمة الخضراء في أجسامهم وتوصف خصيصاً للمصابين بالتهاب الكلى بما تقدمه لهم من بوتاسيوم يساعدهم على طرد الفائض من الصوديوم الضار بالكليتين وذلك عن طريق

البول.

موضوع الكستناء أو ما يعرف بـ"أبوفروة" وغير ذلك من الأسماء، فقد ذكر كثيراً في الطب القديم، أما في الطب الحديث فيقال: ثلاثة أرباع كوب من الكستناء يوفر أكثر من 40% من الحصة الغذائية المنصوح بها من فيتامين (ح)، 35% من الحصة الغذائية المنصوح بها من حمض الفوليك، 25% من الحصة الغذائية المنصوح بها من فيتامين (ب6). كما انّ حصة من نفس الحجم من الكستناء والتي تحتوي على 240 سعرة حرارية و3 غرامات من البروتين وغرامين من الدهون توفر أيضاً أكثر من 10% من الحصة الغذائية المنصوح بها من الحديد والفوسفور والريبوفلافين والثيامين. كما انّ الكستناء نظراً لاحتوائها على المعادن والفيتامينات تعتبر منشطة ومقوية ومرممة للعضلات والأعصاب والشرايين ومطهرة ومقوية للمعدة.

والكستناء من الفواكه الشتوية التي تؤكل نيئة أو مشوية أو مسلوقة وهي توصف عادة لمنهوكي القوى الجسمية والعقلية والنحفاء والشيوخ وللمصابين بفقر الدم والقروح والبواسير.

الكستناء تستخدم على نطاق واسع في إعداد الحلويات المخبوزة حيث يمكن تجفيفها بعد شيها وبشرها للحصول على دقيق يصنع منه عجينة غنية ولذيذة مناسبة لإعداد الفطائر والترت، ويمكن هرس الكستناء المسلوقة والتي يكون لها قوام شبيه بقوام البطاطس واستخدامها في خليط الكعك أو كحشوة للمعجنات.

كما يوجد مربى الكستناء الذي يعد طعاماً شهياً في متاجر الأطعمة الخاصة. ويصنع من الكستناء أحد أنواع الحلوى اللذيذة المسماه "ماردن غلاسيه".

وتعتبر الكستناء غذاءً مكملاً ممتازاً ولا يجوز لنا إغفالها من قوائم طعامنا، ولكن من الضروري لنا في كلّ الحالات سواء أكلناها مشوية أم مسلوقة أو على شكل حلوى أن نعرضها لعملية مضغ جيدة تحاشياً للصدام الذي لابدّ أن يقع بينها وبين العصارات المعوية فيما لو لم تمضغ كما يجب حيث أنّها صعبة الهضم وتسبب الغازات. كما يجب على المصابين بأمراض عسر الهضم والمغص وعلل الكبد والسكري والسمنة عدم أكلها.

المصدر: كتاب عالج نفسك بنفسك