

2012年公卫执业医师考试辅导：秋天吃栗子的好处 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_656109.htm

栗子中所含的丰富的不饱和脂肪酸和维生素、矿物质，能防治高血压病、冠心病、动脉硬化、骨质疏松等疾病，是抗衰老、延年益寿的滋补佳品。金秋板栗健肾补脾----板栗，俗称栗子，是我国特产，素有“干果之王”的美誉，在国外它还被称为“人参果”。人们恐怕很难想到，鲜板栗所含的维生素C比公认含维生素C丰富的西红柿还要多，更是苹果的十多倍！栗子所含的矿物质也很全面，有钾、镁、铁、锌、锰等，虽然达不到榛子、瓜子那么高的含量，但仍然比苹果、梨等普通水果高得多，尤其是含钾突出，比号称富含钾的苹果还高4倍。【营养成分】每100克含蛋白质5.7克，脂肪2克，碳水化合物40~45克，淀粉25克。生栗子维生素的含量可高达40~60毫克，熟栗子维生素的含量约25毫克。栗子另含有钙、磷、铁、钾等无机盐及胡萝卜素、B族维生素等多种成分。1. 栗子中所含的丰富的不饱和脂肪酸和维生素、矿物质，能防治高血压病、冠心病、动脉硬化、骨质疏松等疾病，是抗衰老、延年益寿的滋补佳品；中老年人喝板栗粥可以补肾；2. 栗子含有核黄素，常吃栗子对日久难愈的小儿口舌生疮和成人口腔溃疡有益；3. 栗子是碳水化合物含量较高的干果品种，能供给人体较多的热能，并能帮助脂肪代谢，具有益气健脾，厚补胃肠的作用；4. 栗子含有丰富的维生素C，能够维持牙齿、骨骼、血管肌肉的正常功用，可以预防和治疗骨质疏松，腰腿酸软，筋骨疼痛、乏力等，延缓人体衰老，是老年人理想的保健果品。中

医学认为，栗子味甘性温，无毒，有“益气补脾、厚肠胃、补肾强筋，活血止血”的作用。生食或熟食栗子都有治疗腰腿软弱无力、小便频数、反胃、便血、慢性淋巴结炎和颈淋巴结结核以及因脾胃虚寒引起的慢性腹泻或因肾虚引起的久婚不育等疾病。用风干的栗子壳烧成炭再碾成粉状，加蜂蜜调和后用水冲服可治内痔出血。有的中医还用栗子壳与夏枯草、丹参复配治疗急性颈淋巴结炎和甲状腺肿大。它对人体的滋补功能，可与人参、黄芪、当归等媲美。栗子性味甘温，入脾、胃、肾三经，有养胃、健脾、补肾、壮腰、强筋、活血、止血、消肿等功效。适用于肾虚所致的腰膝酸软、腰脚不遂、小便多和脾胃虚寒引起的慢性腹泻及外伤骨折、淤血肿痛、皮肤生疮、筋骨痛等症。栗子所含的不饱和脂肪酸和多种维生素，有对抗高血压、冠心病、动脉硬化等疾病的功效。板栗的药用----从药用方面来说，栗果是补肾佳品，兼有健脾益气、清热解毒、止泻治咳等功效。栗子的吃法多种多样，既可鲜食、煮食、糖炒、菜用，又可加工成各种食品。南方以栗做菜，为宴席佳肴，板栗乌骨鸡、板栗红焖羊肉、栗子炒鸡块、栗子炖猪蹄等家喻户晓。北方糖炒栗子，糯、香、甜，味美可口。把栗肉碾细，与糯米一起煮粥，清香味鲜，同时也是上等的药膳。栗子与粳米一起健运脾胃，增进食欲，又能补肾强筋骨，尤其适合老年人机能退化所致的胃纳不佳，腰膝酸软无力者服食。栗子中不仅含有大量淀粉，而且含有丰富的蛋白质、脂肪、B族维生素等多种营养成分，热量也很高，栗子的维生素B1、B2含量丰富，维生素B2的含量至少是大米的4倍，每100克还含有24毫克维生素C，这是粮食所不能比拟的。栗子的营养成分丰富，但不论是生栗子

还是熟栗子，它们含的蛋白质、脂肪和各种维生素都不高，其主要成分是糖类（即碳水化合物）。栗子产生的能量较高，只是因鲜生栗子含的水分较多而致各种营养成分比干栗子和熟栗子相对少一些而已。由于栗子所含的糖类不低，因此，在吃栗子进补的时候，要避免吃得太多，尤其是糖尿病人，以免影响血糖的稳定。真是不问不知道，一问吓一跳，没想到栗子还有这么多的好处，不过，栗子虽好，但吃多了也容易胀肚，反而消化不良。那么到底吃多少才合适呢？熟栗子一次吃7个，或者10个都可以，一天两次，三次这么吃都没问题。而且最好在两餐之间把栗子当成零食吃，千万不要饭后大量的吃，这样可不利于您保持较好的体重，对了像有些变质的栗子，一定要全部扔掉，千万不要吃，以免中毒，还有也不要像这样用嘴来咬栗子壳。板栗生吃难消化，熟食又容易滞气，一次吃得太多会伤脾胃。吃栗子要细细嚼碎，至口感无渣成为浆液时，一点一点咽下去才能起到保健效果。

相关推荐：[#0000ff>2012年公卫执业考试辅导：如何鉴别染色食品](#) [#0000ff>2012年公卫执业考试辅导：食物杀菌消毒4大误区](#) [#0000ff>2012年公卫执业考试辅导：五种食物“最怕冰箱”](#)

特别推荐：[#0000ff>2011年执业医师考试笔试成绩查询时间](#)
100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问
www.100test.com