

常吃栗子好处多 一天最多吃几颗？

在寒冷冬日里，剥开一颗糖炒栗子，咬上一口，香甜又温暖。不知不觉中，已经吃了好多颗栗子。一天最多吃几颗栗子？圆的还是扁的栗子甜？

陈子源

本期指导专家

江南大学食品学院教授 曾茂茂



在河北宽城县碾子峪镇艾峪口村，农民在收获板栗。（资料照片）
新华社发（王立群 摄）

栗子有哪些营养价值？

栗子又称板栗、甘栗，是一种营养丰富的坚果。

不同产地、鲜/熟栗子所提供的能量和营养素略有不同。

常吃栗子有助控压、养护心脏、帮助口腔溃疡愈合。

每100克栗子可食部分（栗子仁）提供的能量在182至214千卡。

栗子的能量主要由碳水化合物提供，含有较少的脂肪和蛋白质。

富含膳食纤维、钾、镁、钙、胡萝卜素、维生素B1、维生素B2、维生素C和黄酮等营养与功效成分。

如何挑选优质栗子？

看：新鲜的板栗，外壳有自然光泽，底座毛绒较多；半圆形的板栗更甜。

闻：当季鲜板栗，会有一股浓浓的生栗子味道，不刺鼻。

捏：手捏板栗的时候感觉到很坚实，说明栗仁比较饱满。

摇：摇晃板栗时能听到声音，说明种仁较干瘪。

尝：栗仁结实细腻、甜度高、糯质足、香味浓。

如何给生栗子去壳去皮？

风干法：把生栗子放到通风、干燥的地方晾几天，等栗子皮风干后再剥。

热水浸泡法：用沸水浸没栗子10分钟左右后用刀切开，栗子内皮会随板栗壳一起脱落。

微波炉加热法：把生栗子外壳切开，放在微波炉中高温加热30秒，栗子内皮和肉会自动脱离。

哪些人群慎食栗子？

糖尿病患者：板栗中淀粉含量较高，进入身体后会转化为葡萄糖，导致餐后血糖升高，不利于血糖稳定。

便秘人群：板栗中水分含量低、淀粉含量高，容易加重便秘，导致排便更加困难。

胃肠道疾病患者：板栗含有丰富的纤维素，生吃难以消化，熟食又易滞气。

此外，对板栗过敏的人群以及幼儿、老年人等脾胃虚弱的人群，也应慎食。

一天最多吃几颗栗子？

生板栗中的抗性淀粉含量较高，不易消化，建议少量食用。

在控制一天总热量的前提下，可以适量吃些熟板栗，一次3至4个，一天不超过10个。

若吃过多熟板栗，会在肠道发酵产生气体导致腹胀等不适。

栗子可以有哪些吃法？

食材多样化是摄入充足营养素的良好方式。

将板栗作为杂粮，煮饭或煮粥时，替代部分精制米面类，改善主食质量，增加膳食纤维摄入。

板栗蛋白质与脂肪含量较低，可以与鸭肉、鸡肉等肉类搭配，形成互补，有一定滋补效果。

买加工好的包装栗仁时，注意看配料表，最好选择只有板栗仁、无额外加糖的。

来源：人民网



“绿色生活，从我做起” 今天你低碳了吗



讲文明树新风
武汉晚报公益广告
文明旅游