

干果/板栗/休闲/【零食】/开袋即食/50克

产品名称	干果/板栗/休闲/【零食】/开袋即食/50克
公司名称	向绍华（个体经营）
价格	5.00/包
规格参数	
公司地址	中国 湖北 恩施市 湖北省恩施市航空大道238号惠而多超市
联系电话	86 159 72452928 13403016680

产品详情

商品具有生产许可证编号，[点此进入查看](#)

板栗的营养价值

板栗上市的季节，街边的糖炒栗子，饭店里的栗子羹、板栗烧白菜，超市里的栗子糕等，都让人一望而生食欲，而板栗的营养价值又如何呢？中国农业大学食品学院的范志红博士解释说，板栗属于坚果类，但它不像核桃、榛子、杏仁等坚果那样富含油脂，它的淀粉很高。干板栗的碳水化合物达到77%，与粮谷类的75%相当；鲜板栗也有40%之多，是马铃薯的2.4倍。鲜板栗的蛋白质含量为4%~5%，虽不如花生、核桃多，但略高于煮熟后的米饭。

但某些方面板栗的营养更高于粮食。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。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。

栗子的营养保健价值虽然很高，但也需要食用得法。范博士说：栗子不能一次大量吃，吃多了容易胀肚，每天只需吃6~7粒，坚持下去就能达到很好的滋补效果。范博士还建议，人们最好在两餐之间把栗子当成零食，或做在饭菜里吃，而不要饭后大量吃。这是因为栗子含淀粉较多，饭后吃容易摄入过多的热量，不利于保持体重。范博士提醒消费者，选购栗子的时候不要一味追求果肉的色泽洁白或金黄。金黄色的果肉有可能是经过化学处理的栗子，相反，如果炒熟后或煮熟后果肉中间有些发褐，是栗子所含酶发生“褐变反应”所致，只要味道没变，对人体没有危害。