板栗

产品名称	板栗
公司名称	北京沙岭福祥农业专业合作社
价格	10.00/斤
规格参数	
公司地址	北京市昌平区延寿镇沙岭村
联系电话	86-01089728807 15210499319

产品详情

板栗， 有“ 干果之王 ”的美称，又名栗子、大栗、栗果，味道甘甜芳香，属于健胃补肾、延年益寿的上等果品。板栗坚果紫褐色，被黄褐色茸毛，或近光滑，果肉淡黄。中国的板栗品种大体可分北方栗和南方栗两大类，著名的品种有明栗、尖顶油栗、明拣栗等。 养生功效 1、主要功效为养胃健脾、补肾强筋，对人体的滋补功能，可与人参、黄茂、当归等媲美。可以治疗反胃、吐血、腰脚软弱、便血等症。 2、对肾虚有良好的疗效。唐朝孙思邈认为板栗是“ 肾之果也，肾病宜食之。 ”3、所含的不饱和脂肪酸和各种维生素，有抗高血压、冠心病、骨质疏松和动脉硬化的功效，是抗衰老、延年益寿的滋补佳品。 4、含有维生素B2，常吃板栗对日久难愈的小儿口舌生疮和成人口腔溃疡有益。[10] 适用分量 每次约10个为宜。中医认为板栗能补脾健胃、补肾强筋、活血止血。对肾虚有良好疗效，故又称“ 肾之果 ”。不过栗子生吃难消化，就熟食又容易滞气，一次吃得太多会伤脾胃，每天最多吃10个就可以了[11]。
其他价值板栗全身是宝，可以加工制做栗干、栗粉、栗酱、栗浆、糕点、罐头等食品， 栗子羹则是老幼皆宜，营养丰富的糖果。板栗树材质坚硬，纹理通直，防腐耐湿，是制造军工、车船、家具等良好材料；枝叶、树皮、刺苞富含单宁，可提取烤胶；花是很好的蜜源。板栗各部分均可入药，板栗能健脾益气、消除湿热，果壳治反胃称做收敛剂，树皮煎汤洗丹毒，根可治偏肾气等症。 栗子在欧洲、亚洲和美洲被广泛应用作为食品。在南欧中世纪时是居住在森林中居民食物中的主要碳水化合物来源。 栗木非常坚固耐久，不容易被腐蚀，颜色发黑，有美丽的花纹，是非常好的装饰和家具用材。但由于栗树生长缓慢，大尺寸的栗木非常昂贵。
栗树皮可以提炼单宁酸和栲胶，是皮革工业的重要原料。树叶可以饲养柞蚕。 编辑本段食疗功效作为食品目前在中国最流行的使用方法是糖炒栗子，用糖色和沙子混合，将变成黑色的沙子和栗子混合炒，一是使栗子受热均匀，二是使栗子中的糖份不容易损失。炒出的栗子甜香适口。北京小吃中有栗子面的小窝头，据说是从皇宫中流传出的作法，当年曾受到慈禧太后的赏识。 栗有养胃健脾、补肾强筋的功用。[12]《本草纲目》中指出：“ 栗味甘性温，入脾胃肾经。 ”“ 栗治肾虚，腰腿无力，能通肾益气，厚肠胃也。 ”“ 有人内寒，暴泻如注，食煨栗二三十枚顿愈。 ”“ 唐代孙思邈说：“ 栗，肾之果也，肾病宜食之。 ”苏东坡的弟弟苏子由——苏辙曾写诗称颂栗子的食疗功效，“ 老去自添腰脚病， 山翁服栗旧传方。客来为说晨兴晚，三咽徐收白玉浆。 ”吃食板栗可以益气血、养胃、补肾、健肝脾；生食还有治疗腰腿酸疼、舒筋活络的功效。栗子所含高淀粉质可提供高热量，而钾有助维持正常心跳规律，纤维素则能强化肠道，保持排泄系统正常运作。 由于栗子富含柔软的膳食纤维，糖尿病患者也可适量品尝。但栗子生吃难消化，熟食又易滞气，所以，一次不宜多食。最好在两餐之间把栗子当成零食，或做在饭菜里吃，而不是饭后大量吃，以免摄入过多的热量，不利于保持体重。新鲜栗子容易发霉变质，吃了发霉的栗子会引起中毒，所以，变质的栗子不能吃。 中医学认为，栗性甘温，无毒，有健脾补肝，身壮骨的

医疗作用。经常生食可治腰腿无力，果壳和树皮有收敛作用；鲜叶外用可治皮肤炎症；花能治疗瘰疬和腹泻，根治疝气。民间验方多用栗子，每日早晚各生食一至二枚，可治老年肾亏，小便弱频；生栗捣烂如泥，敷于患处，可治跌打损伤，筋骨肿痛，而且有止痛止血，吸收脓毒的作用。 含有大量淀粉、蛋白质、脂肪、B族维生素等多种营养素，素有“ 干果之王 ”的美称。能防治高血压病、冠心病、动脉硬化、骨质疏松等疾病。 同时常吃对日久难愈的小儿口舌生疮和成人口腔溃疡有益。 中医认为栗子能补脾健胃、补肾强筋、活血止血。对肾虚有良好的疗效，故又称为“ 肾之果 ”，特别是老年肾虚、大便溏泻更为适宜，经常食用有强身愈病的功能。