

湖北三峡高山绿色无公害板栗 健胃活血功效高山板栗 保健食品

产品名称	湖北三峡高山绿色无公害板栗 健胃活血功效高山板栗 保健食品
公司名称	温州市瓯海南白象翼鹏副食品店
价格	15.00/千克
规格参数	品种:三峡板栗 种类:生板栗 等级:特级
公司地址	广东汕头市澄海区外环西路路路达加油站对面
联系电话	86 0577 86713028 15816690659

产品详情

湖北三峡板栗批发 高山绿色无公害食品 药用板栗

栗子的功效

养胃健脾，补肾强筋，活血止血。主治反胃不食，泄泻痢疾，吐血，衄血，便血，筋伤骨折瘀肿、疼痛，瘰疬肿毒等病症。

1、栗子的食疗作用

栗子的食用很多，可用来加水熬汤食用，用于病后体虚、四肢酸软；可用栗子煮粥加白糖食用，具有补肾气、壮筋骨的功效；可每日早晚食用风干栗子数颗，也可用鲜栗子煨熟食用，用于老人肾虚；跌打损伤、淤血肿痛时，可用生栗子肉碾成泥状，涂于患处。须注意的是，栗子生食难于消化，熟食时易滞气，故不可食用太多，且消化不良、温热甚者不宜食用。

1、益气补脾，健胃厚肠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。保证机体基本营养物质供应，有“铁杆庄稼”、“木本粮食”之称，具有益气健脾，厚补胃肠的作用。

2、防治心血管疾病栗子中含有丰富的不饱和脂肪酸、多种维生素和矿物质，可有效地预防和治疗高血压、冠心病、动脉硬化等心血管疾病，有益于人体健康。

3、强筋健骨，延缓衰老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。

4、栗子生吃，每日5至8颗，适宜于吐血、便血者。

5、早晚生食栗子2颗，对老年肾亏、小便频繁有益。用10颗栗子和猪肾、薏仁、大米熬煮成粥，可治疗由一般肾虚引起的腰腿无力。

2、栗子的治病价值

栗子也是一种补养治病的良药。祖国医学认为，栗子性味甘温，有养胃、健脾、补肾、壮腰、强筋、活血、止血和消肿等功效，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、皮肤生疮和筋骨痛等症。按中医理论，“肾主骨，腰为肾之府。”故腰腿酸软等症，主要是肾虚所造成。栗为肾之果，能益肾，食之自然有效。古人用栗子治病、滋补的方法很多。用于栗子30克，加水煮熟，放红糖适量，每晚睡前服1次。对病后体虚、四肢酸软无力有效；用于补肾气、壮筋骨，可用栗子、大米适量，共煮粥，加白糖食用，每日1次。老人如有肾虚、腰酸脚弱者，每日早晚各吃风干生栗7个，细嚼成浆咽下；也可用鲜栗子30克，置火堆中煨熟吃，每天早晚各1次。治跌打损伤、淤血肿痛，可用生栗子去壳，将肉研烂如泥，涂患处。

栗子由于生食难消化，熟食又易滞气，故1次不宜吃得太多；凡有脾虚消化不良、温热甚者均不宜食用。此外，用栗子治病，需要生吃。李时珍介绍的方法是：“以袋盛生栗，悬挂风干，每晨吃十余颗，随后吃猪肾粥助之，久必强健。”吃时要细细嚼碎，口感无渣，成为浆液，一点一点咽下去，才能起到效果。

3、栗子的食用禁忌

- 1、栗子“生极难化，熟易滞气”，脾胃虚弱，消化不良者不宜多食。
- 2、新鲜栗子容易变质霉烂，吃了发霉栗子会中毒，因此变质的栗子不能吃。
- 3、脾胃虚弱消化不好或患有风湿病的人不宜食用。
- 4、糖尿病人忌食；婴幼儿、脾胃虚弱、消化不良者、患有风湿病的人不宜多食。

"湖北三峡高山绿色无公害板栗 健胃活血功效高山板栗 保健食品"的等级为特级，杂质 是0.5(%)，种类为生板栗，水分 是50.0(%)，品种为三峡板栗，产地/厂家是湖北秭归县，不完善率 为5.0(%)