100g干栗仁 燕山板栗

产品名称	100g干栗仁 燕山板栗
公司名称	唐山长利食品有限公司
价格	.00/个
规格参数	产地/厂家:唐山长利食品有限公司 等级:A 品种:燕山板栗
公司地址	中国 河北 遵化市 东二环南路
联系电话	86 315 6657521/6657563 13930579271

产品详情

产地/厂家　　唐山长利食品有限公司　　等级　　A
品种　　燕山板栗

栗子的食疗作用：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。

栗子含有丰富的营养，每百克含糖及淀粉62～70克，蛋白质5.1～10.7克，脂肪2～7.4克，尚含有维生素ａ、维生素ｂ1、维生素ｂ2、维生素ｃ、维生素ｐｐ及无机盐。现代医学认为，栗子所含的不饱和脂肪酸和多种维生素，对高血压、冠心病和动脉硬化等疾病，有较好的预防和治疗作用。老年人如常食栗子，可达到抗衰老、延年益寿的目的。

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。