

板栗虽香甜味美 消化不良者要少吃

“快来看！快来买！又香又甜的炒板栗新鲜出炉！”前段时间天气寒冷，不少市民都喜欢买上一小袋热乎乎的板栗来吃个够。但医生表示，炒板栗虽香甜味美，但一下子不能吃太多。

记者了解到，现在糖炒板栗价格一般是 15 元/斤。市民李小姐说：“我喜欢板栗那微醺的味道，金黄稍焦的色泽，剥开咬上一口，就会被那满口的板栗香所吸引。”李小姐还说她是个“板栗控”，板栗的各种食法她都喜欢，如栗子糖水、栗子焖鸭等。记者查阅资料得知，板栗中所含的不饱和脂肪酸和维生素、矿物质，能有效防治高血压、冠心病、骨质疏松等疾病，无论是用其做菜还是当零食吃，都是不错的选择。

板栗虽然营养价值高，但并不能毫无节制地吃。医生认为，一次性吃太多板栗会不利于消化，而且容易造成滞气。“昨天我买了一斤炒板栗，回家后一下子全吃光了，估计是吃多了，今天一天肚子都胀胀的，很难受，一点食欲都没有。”市民黄小姐说。

那一次吃多少板栗才合适呢？医生建议，食用板栗一次最好不要超过 10 颗，并且最好在两餐之间当作零食吃。此外，脾胃虚寒、消化不良的人群不宜多吃板栗。由于栗子的热量较高，糖炒栗子的含糖量更高，糖尿病患者吃栗子时更要注意，以免影响身体血糖的稳定。