

# 吃8颗栗子等于吃一碗饭,是真的吗

## 秋季栗子上市时节,路边的糖炒栗子摊前排起长队

### 营养学家提醒:栗子当饭吃容易胖,胃不好有代谢病的人更要少吃

本报记者 丁颖 本报通讯员 鲁青 徐尤佳

对吃货来说,栗子是秋天难以抗拒的美食。

路边小摊买一包刚出锅的糖炒栗子,趁热剥开,丢进嘴里,再呼哧呼哧吹口气,小心把舌头烫伤了,这才是不辜负秋天的馈赠嘛。

这两天,杭州几家知名炒货铺门口,都排起了长队,中午去买,排了20分钟呢,等得心甘情愿,但吃完了又感觉有些罪过——怕胖啊。

江湖流传8颗栗子等于一碗米饭,还有说6颗栗子的热量相当于一碗饭的热量。那么朴实的食物,被说得跟洪水猛兽似的。尝个鲜而已,干嘛要互相伤害嘛。

昨天记者采访了营养师和医生,请他们好好介绍下栗子。年年吃栗子,但其实我们对栗子,还真的不大了解呢。



## 8颗栗子等于一碗米饭 这个说法不准确

8颗栗子等于一碗米饭,比的是热量。杭州市场上各家炒货铺卖的炒栗子,选的品种不一样,分量差别也很大。我家里正好有新买的栗子,是上虞下管镇产的,个头挺大,一块钱硬币大小。高压锅加水煮熟之后,带壳称,七八颗,差不多有100克。

按照《中国膳食指南》中一个标准碗来算,一碗米饭的量,应该是100~110克生米做出来的饭。

杭州市中医院营养科的营养师杨松英提醒记者,通常去食堂打二两米饭,是指100克生米煮出来的饭;如果直接称米饭的重量,100克米饭其实很少,很浅一碗,都不到一两。

她拿出《中国食物营养成分表》,查了几个数字:熟栗子,100克热量是214千卡。

换算成同样热量的米饭,摄入214千卡的热量,需要吃的米饭大约是184克,(100克米饭的热量是116千卡),这大约是65~70克生米做出来的,其实还不到一碗。

## 板栗维生素C含量 比西红柿还丰富

板栗是壳斗科栗属的植物,从植物学上来说,它属于坚果。但是,跟瓜子、核桃这些兄弟不一样,板栗脂肪含量低,淀粉含量高,把它当“粮食”更合适。

“除了淀粉,板栗的蛋白质、B组维生素、钙、磷、钾等矿物质含量都不错,膳食纤维含量也很高。”杨松英说,跟米饭相比,栗子的血糖指数更低,很适合替代米饭、白面等精细主食。

新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。

“对一些素食人群来说,板栗可以补充蛋白质和矿物质,替代一部分主食其实是不错的。”浙江大学医学院附属第二医院营养科主任张片红说。

另外,板栗维生素B1、B2含量丰富,其中维生素B2的含量是大米的4倍。每100克含有维生素C24毫克,这一点,其他粮食可做不到。你可能想不到,新鲜板栗所含的维生素C,比公认的维生素C丰富的西红柿还要多呢。

## 栗子生吃补肾熟吃健脾 胃不好的人要少吃

从中医来说,板栗是药食同源的食物。

杭州市中医院老年病科主任医师何迎春博士说,栗子性味甘平,可以健脾补肾。生吃,细嚼慢咽,每天嚼1~2颗,有补肾的作用;煮熟了吃,可以健脾,脾虚的人可以适当吃点。

不过,跟薯类一样,栗子吃多了,也容易胀气,严重的可能还会引起便秘。所以脾胃虚寒,经常腹泻、腹胀,消化不良的人,最好不要多吃,吃几颗解解馋就好了。

何博士昨天早饭就吃的栗子,外加一杯牛奶;中午吃饭的时候,饭量减了一半,又吃了七八颗栗子。

有代谢疾病的人,也要少吃栗子。张片红解释说,栗子淀粉含量高,肥胖、有痛风、高脂血症、糖尿病等慢性病的人,还是要少吃,特别不要当作饭后零食,否则容易摄入超标。

很多人怕胖,吃了栗子就不吃饭,杨松英说,这样的吃法——单纯摄入碳水化合物,反而更容易发胖。她觉得比较好的吃饭,还是搭配吃,比如入菜,栗子烧肉、栗子烧鸡;或者栗子饭,相当于是杂粮饭,增加了食物的丰富程度,粗细搭配,对减肥还有帮助呢。



浙江名医馆  
你的私人  
名医会所



微信扫一扫  
微信公众号  
浙江名医馆  
或搜号码  
zjmyg1



扫一扫  
下载APP  
名医在浙里  
最牛最强  
名医有号

## 浙江省预约转诊服务平台上线 基层医院转诊到大医院更方便了

本报讯 现在看病挂号,大家首先会选择通过app或者网络、电话预约。

2010年,浙江省卫计委组织五大运营商共同建设全省统一的公益性“浙江省医院预约诊疗服务平台”,运行6年,这个平台已经接入了254家医院,注册用户540万,服务量达2300多万人次,基本实现县级二级以上医院的全接入。

现在,这个平台又升级了,“浙江省预约转诊服务平台”日前正式上线,病人要从社区、县级医院转到合适的大医院看病,就方便多了。

浙江省卫计委工作人员告诉钱江晚报记者,“浙江省预约转诊服务平台”重点为

区县级二级以上医院和城市三级医院的转诊服务,实现了上下级医院间以文本、影像、视频等为载体的诊疗信息的交换功能,提供了对上下级医院、医生和患者的提示服务,信息统计及分析和其他拓展服务;平台还集成专家专科池、检查池、床位池和日间手术池四大池,实现门诊、检查、住院、日间手术等转诊功能。

升级后的平台今年3月试运行,已接入浙江医院、省妇保、省儿保、嘉兴市妇保院、平湖市第一人民医院、安吉县人民医院和永康市妇保院等7家医院,试运行情况良好。

本报记者 张苗  
通讯员 林莉 张杨燕

## 浙江医院成立转化医学中心 医学研究成果将更快运用到临床

本报讯 医学上各种突破性研究,真正用到临床,中间得经过漫长的等待,现在,这个时间可望缩短。

浙江医院与深圳华大基因股份有限公司近日签订战略合作意向书,浙江医院转化医学中心正式揭牌。

浙江医院院长严静告诉钱江晚报记者,转化医学是近年来国际医学健康领域出现的新概念,是连接基础医学与药物研发、临床医学之间的桥梁。转化医学中心的成立,能将医学研究成果尽快运用于临床,使病人得到更快、更好的治疗。

“为什么同样的疾病,有的人病情发展严重,有的人却较为轻缓?答案是基因。”严静说。基因检测可以了解

到哪些人群得哪类疾病的概率更高,从而实现精准诊疗。

“浙江医院将筹建中国国家基因库浙江省老年病慢性病样本分库。按照国家基因库的标准化管理及操作要求进行医疗样本资源的收集、保护与利用,建设标准化、高水平的生物样本库。同时与国家基因库在隐私保护的基础上,实现样本信息、临床信息及生物信息的完全共享,共同建设国家基因库生物信息中心。”严静说,同时医院还将进行糖尿病、高血压等慢病及人体衰老的多组学研究,开展老年病基因检测、个体化诊疗及健康管理,推进精准医疗的临床转化应用。

本报记者 张苗  
本报通讯员 王婷