栗有補腎健脾、強身壯骨等功效，但不易消化，一次不宜吃多

板栗，又叫栗子，富含蛋白質、脂肪、碳水化合物、胡蘿蔔素、維生素 C、B 以及鈣、磷、鋅等礦物質，在民間有「乾果之王」的美稱。

中醫認為，栗有補腎健脾、強身壯骨、益胃平肝等功效，主治反胃、吐血、便血等症；常吃可治腰腿無力。《中醫大辭典》上說：栗鮮葉外用治皮膚炎症；栗殼研末服治便血；栗子可治腹瀉、疝氣等；生栗搗爛如泥敷患處，可治跌打損傷、筋骨腫痛，並有止血、吸膿腫功效。對於中老年人來說，它有補腎強腰，蓋氣厚腸胃的作用。

板栗的吃法很多，可以和食物一起燉煮，也可以去殼取仁，磨粉蒸煮而成板栗糕。脾胃虛弱、消化不良者可以常吃。另外，板栗、糯米、白糖適量加水，文火煮成粥，再加適量茯苓粉更好，適用於脾腎兩虧引起的胃納不佳、尿頻的人。

但由於板栗不易消化，一次不宜吃得太多。如果一次買進較多栗子時，可以用開水煮到七八分熟，攤開曬乾，放在乾燥通風處，或把生栗子埋在沙子下面，保存一年左右不會生蟲變質。