

科学放大镜

坚果家族的秘密

伴随着一股股寒流来袭，冬天来了。古语说：“不时不食”。那么，整个冬季吃点什么好呢？是时候吃些坚果了。坚果，是闭果的一个分类，果皮坚硬，内含1粒或者多粒种子。如板栗、杏仁等的果实。坚果是植物的精华部分，一般都营养丰富，含蛋白质、油脂、矿物质、维生素较高，对人体生长发育、增强体质、预防疾病有极好的功效。板栗啊、核桃啊、开心果啊通通可以摆上桌了。

且慢！别光顾着吃啊，你知道美味又健康的它们长在树上的时候是什么样子吗？它们又有哪些我们不知道的秘密呢？今天和小米姐姐一起来探秘吧！

板栗：美味无敌

板栗，又名栗、板栗、栗子。我们吃到的糖炒栗子各个鲜艳而有光泽，不过长在树上的它们可是一个“大刺球”。一个“大刺球”里有1~7个栗子，所以要想见到它们的庐山真面目，就要冒险剥开它们带刺的外衣。

板栗历史悠久。西汉司马迁在《史记》的《货殖列传》中就有“燕秦千树栗……此其人皆与千户侯等”的明确记载。西晋陆机为《诗经》作注也说：“栗，五方皆有，惟渔阳范阳生者甜美味长，地方不及也。”由此可见，中国的劳动人民早在数千年前就已栽培板栗。

板栗可以生吃，也可以炒熟了吃。相信没有几个不爱吃糖炒板栗的同学吧。不过板栗可不能多吃，吃多了会胀气哦。

开心果：吃了就能打胜仗

开心果，又名必思答、绿仁果、阿月浑子，又名“无名子”，类似白果，开裂有缝而与白果不同。开心果富含维生素、矿物质和抗氧化元素，具有低脂肪、低卡路里、高纤维的显著特点，是健康的明智选择。传说公元前五世纪时的希波战争中，希腊人英勇无比，在恶劣的环境中愈战愈勇，最终打败了波斯人，其“秘密武器”就是士兵们吃了一种神奇的干果——开心果。因此，古代希腊国王将开心果视为“仙果”。开心果也被称为是“美国花生”。

核桃：能吃能玩真有趣

核桃树属于落叶乔木，又称胡桃、羌桃，与杏仁、腰果、榛子并称为世界著名的四大坚果。既可以生食、炒食，也可以榨油、配制糕点、糖果等，不仅美味，营养价值更是没得说，还有防病保健的功效。被誉为“万岁子”“长寿果”，在国外也有“大力士食品”的美称。如果你以为核桃只可以吃，那就大错特错了。核桃还可以用来玩，有一种“文玩”核桃就是专门用来在手里把玩的，而且价值不菲哦。

榛子：坚果之王

榛子，又称山板栗、尖栗、槲子等，为野生灌木榛子树的种子。在“四大坚果”中，榛子不仅被人们食用的历史最悠久，营养物质的含量也最高，有着“坚果之王”的称号。在我国的《诗经》中，就曾有人食用榛子的记载；明清年间，榛子甚至是专为宫廷所享用的坚果。吃榛子在古代欧洲也是一件流行的事，它们种植榛子的历史有700年之久。最初，人们只是把榛子当作一种很好的天然食物，但随着对其研究的不断深入，人们越来越发现，它对健康有着不可忽视的作用。

（文章综合自：少年科普世界、百度百科）