

郑州水果配送公司来说说哪些人不适宜吃榴莲

发布时间：2023-04-24

榴莲营养丰富，长期生长在热带地区，营养成分也会沉淀，所以日常生活中适量吃榴莲，可以给身体带来一些好处。但也有一些人不适宜吃榴莲，郑州水果配送公司来说说哪些人不适宜吃榴莲：

1、吃榴莲不适应的人

如果服用榴莲前有敏症状的人，不要吃榴莲，否则可能会引起恶心、腹泻等状况。

2、糖尿病患者

榴莲含糖量高，糖尿病患者食用榴莲后容易造成血糖控制不佳，如果糖尿病患者血糖控制稳定，可以饭后吃榴莲，做好血糖监测。

3、上火的人

榴莲虽然好，但不是所有人都能吃，尤其是上火严重的人，不要吃榴莲，榴莲是一种温补身体的水果，吃多了容易上火，但是上火吃榴莲可能会导致更严重的上火，因此，有上火症状的人应以清淡健康的饮食为主，多吃清热降火的食物，榴莲这种暖身的食物，少吃为宜。

4、想变瘦的人

一般来说，变瘦变美爱好者不建议吃榴莲，榴莲被称为水果王，营养价值很高，但富含蛋白质、脂肪和高糖，100g榴莲的热量约为150卡，变瘦期间，主要是控制热量的摄入和消耗，而且榴莲是热性水果，吃了会让人上火。

5、喝酒的人

一般来说，饮酒者酒后不能吃榴莲，因为酒精和榴莲都可能加速人体的血液循环，酒后吃榴莲可能会导致患者局部出血，而且榴莲中的一些物质可能会降低人体肝细胞中乙醛脱氢酶，进而影响肝细胞的代谢功能，使血液中乙醇和乙醛的含量明显升高，会对身体造成严重伤害，还可能诱发酒精中毒，甚至可能危及生命。

郑州水果配送公司郑州鲜牧源商贸有限公司是一家农牧产品运营商，集农产品种植养殖培育以及为各单位提供员工福利方案等经营范围于一体的一站式标准现代化企业，客户涵盖部队、大中院校、企事业单位、酒店、医院、幼儿园、铁路、等各大行业。

（本文来自网络，如有雷同请联系删除）

原文链接：<http://www.zzxmysm.com/xyrd/2064004.html>