

孕婦喝檸檬水 孕期喝法有學問

導讀：檸檬的營養價值很高，又能夠養顏美容具有美白的功效，許多孕媽咪們在懷孕後還是會一直保持喝檸檬水的習慣，今天小編要來告訴孕媽咪們的是孕期喝檸檬水的好處有哪些，讓您能夠在孕期也能有著容光煥發的漂亮好氣色。

一、孕期喝檸檬水的好處

1、檸檬水能美白

由於檸檬維生素含量極為豐富，因此檸檬水是美容的佳品，能防止和消除皮膚色素沉著，一般來說任何時間喝檸檬水對於美白效果很好。

2、防心血管疾病

喝檸檬水還可以防治心血管疾病，因為檸檬水能緩解鈣離子促使血液凝固的作用，所以可預防和輔助治療高血壓和心肌梗死。

檸檬水富含豐富營養元素，促進胎兒吸收營養哦！

3、能防治腎結石

檸檬水中含有大量檸檬酸鹽，能夠抑制鈣鹽結晶，從而阻止腎結石形成，甚至可以使部分慢性腎結石患者的結石減少、變少。

4、可提高免疫力

檸檬含有豐富的維生素 C，具有抗菌、提高免疫力、協助骨膠原生成等多種功效，經常喝檸檬水，可以補充維生素 C。感冒時一天喝上 500 至 1000 毫升的檸檬水，可以減輕流鼻涕。

5、促進胎兒吸收

檸檬水富含硫胺素、維生素、鈣、鈉、鎂、鐵、膳食纖維等豐富的營養元素，孕婦常喝檸檬水，有助於促進胎兒吸收營養哦！

6、促進孕媽食欲

檸檬水富含膳食纖維，而膳食纖維有助於促進腸蠕動，從而起到促進食欲的作用哦！所以孕婦和檸檬水，是不錯的選擇哦！

二、懷孕媽媽喝檸檬水須注意

1、不要直接飲用

不要直接喝檸檬蜂蜜水，檸檬蜂蜜水含較多酸性物質，如果空腹喝容易使體內酸性增加，時間久了就會使人體胃酸增多，增加罹患胃潰瘍的危險。

2、不要大口猛喝

飲檸檬水若速度太快太猛，不僅不利於人體脾胃吸收，還可能導致噁心、嘔吐等不適，因此在引用檸檬水時，建議一口一口慢慢喝即可。

3、吃早飯前再喝

喝完溫水吃早飯前 30-60 分鐘再喝蜂蜜檸檬水，這時人體機能已經趨向正常，對有刺激性的水已經有了抵抗力，而且通過水的作用讓人體的腸胃得到清洗和滋潤。

三、孕婦飲用檸檬水方法

1、鮮檸加水飲用

先將檸檬鮮果洗淨，橫切成 2mm 厚度的薄片，去除種子後可以直接放入杯中沏涼開水，再加入適量冰糖即可飲用。

新鮮檸檬去皮搗爛，泡開水當茶喝，可治咽喉炎。

2、製成糖漬檸檬

將檸檬洗淨，切片去籽後，按 1 千克檸檬片 2~3 千克砂糖的比例，採用一層檸檬一層糖的方法裝入瓷罐或瓶中封嚴，一周後即可飲用（糖尿病患者可採用鹽漬，方法同糖漬，食鹽用量為檸檬量的 25~30%）。

3、檸檬用於烹飪

將檸檬烹飪再有膻腥味的食品，先將檸檬切成檸檬鮮片或者將檸檬汁在起鍋前先放入鍋中，可以有效地去腥除膩。

4、檸檬水加蜂蜜

緩解感冒咽喉不適，感冒初起時，用檸檬一個，帶皮切片，加少量蜜糖沖水飲，可以紓緩喉痛、減少喉嚨幹癢不適。新鮮檸檬去皮搗爛，泡開水當茶喝，可治咽喉炎。

* 資料來源：輯自中時健康 < <http://mombaby.tw.com> >

* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

