

健康柑橘類水果 哪些時候不能吃？

導讀：柑橘類的水果包含了橘子、柳橙、葡萄柚、檸檬等，它們富含維生素 C、黃酮類化合物，對人體的健康非常有益。但是不是隨時都適合食用這些水果，像是早上、酒醉、睡前，否則會導致胃酸過多、胃灼熱等問題。

一、柑橘類水果的健康益處

1、可提升免疫力

柑橘類的水果富含維生素 C，對於提高免疫力非常有幫助。維生素 C 是提升人體免疫力必要的營養素，所以食用富含維生素 C 的食物可以提高免疫力。

2、抑制癌症發生

柑橘類水果富含黃酮類化合物以及類胡蘿蔔素，可以抗炎、抗腫瘤、抗氧化，對於抑制癌細胞、預防癌症非常有幫助。

空腹不能吃柑橘類水果。

3、可幫助降血壓

柑橘中的黃酮類化合物具有強化血管的功效，還可以抑制凝血，可以幫助降低血壓。有高血壓問題的患者可以多吃柳橙。

4、對抗感冒感染

柑橘類水果可以抗感染、治療咳嗽，對於經常感冒的人來說，經常食用可以用來治療感冒的症狀，預防感染。

5、可以預防貧血

柑橘類的水果富含維生素 C，可以幫助體內鐵的吸收，預防貧血的症狀。經常食用柳橙、橘子、葡萄柚等都非常有幫助。

6、可以預防便秘

柑橘類的水果都富含有很多的纖維，可以幫助消化，促進腸胃蠕動，因此可以有效的預防便秘。此外，葡萄柚還常被用來當作減肥運用。

二、何時不適合食用柑橘類水果？

1、避免早上食用

避免食用柑橘類水果的第一件事就是在早上食用，因為空腹食用會增加身體的 PH 值。適合早上食用的水果像是蘋果、香蕉、石榴、梨等。

2、乾癬患者避免

如果妳有乾癬或是牛皮癬的症狀，食用柑橘類水果可能會觸發過敏性反應，導致症狀燃燒、發光，進一步惡化症狀。

3、避免喝醉食用

從不要在喝醉的時候吃柑橘類的水果，因為它們可能會引發更多的胃酸，導致胃灼熱和胃酸過多。相反的，此時妳應該要吃香蕉或西瓜，滋潤妳的身體。

4、避免睡前食用

當妳打算睡覺，卻感覺餓了？妳可以吃水果，但不能吃柑橘類水果，太晚食用它會導致胃酸和脹氣的問題。吃水果最好至少在睡前 1~2 小時。

* 資料來源：輯自<<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。

