



【有柿嗎！柿子別空腹吃是真的？】

秋冬吃柿子「宜忌」今天一次搞定

柿子維生素C含量高，是柑橘類的2倍；

經過日曬乾燥還能做成柿餅，其中的維生素A可以保護眼睛，不過怎麼吃才有營養最大值呢？柿子又有哪些該注意的地方？

★ 富含果膠（水溶性膳食纖維）

有良好的潤腸通便作用，有助改善痔瘡、便秘，保持腸道正常菌群生長，好菌多多

★ 高鉀含量

降低血壓、改善心血管功能，此種多鉀多水分的特性，能有類似清熱解毒、降火氣的效用哦

（急、慢性腎臟病患者要注意）

柿子含有單寧酸，不宜空腹吃太多

胃痛、腸胃敏弱及缺鐵性貧血患者要小心；

鞣酸在胃內經胃酸作用，會沉澱凝結成塊留在胃中不易消化。

（建議去皮減少鞣酸及單寧酸，降低對胃腸的刺激）

補充足夠水分

膳食纖維會吸附水分，一但密集吃柿子，很可能因水分不足造成便秘；

每日水分建議2000~2500cc哦

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

