

吃葡萄的4个禁忌

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1693651762699509.html>

范文网，为你加油喝彩！



吃葡萄的4个禁忌

禁忌，被禁止或忌讳的言行，通常是指人们对神圣的、不洁的、危险的事物所持态度而形成的某种禁制。下面是帮大家整理的吃葡萄的4个禁忌，希望能够帮助到大家。

夏天是葡萄上市的季节，作为世界上分布最广的水果之一，葡萄在夏天给人带来不一样的感受，那特有的酸甜给这炎炎夏日增添了几分美感，而葡萄不仅有解暑的功效，其实还是可以作为药物来进行治病的，因而，葡萄在医学上被运用的很是广泛，其次，以葡萄为材料是可以制作出许多其它的食物，例如：葡萄酒、葡萄干这些都是很好的葡萄衍生物，可以说葡萄是夏天很多人最为喜爱的食物之一，其实，在夏天吃葡萄还是有不少禁忌，特别是对于怀孕的准妈妈来说，更要注意这4个禁忌。

一、葡萄的功效

1、葡萄的营养价值高

葡萄的营养价值是很高的，因为其颜色的鲜艳、味道的酸甜，还有“水晶明珠的美誉。在葡萄中含有丰富的葡萄糖、果糖、蛋白质、维生素以及镁、钙、磷这样的微量元素，当然还有某些果酸，这些物质能够给予身体一定的营养，对于身体的吸收非常有好处。

2、葡萄治病显高效

在生活中最常见的葡萄制药就是在医院打点滴的时候所用的葡萄糖了，在中国葡萄的种植时间是悠长的，在中医名家看来，葡萄是可以用来治病的，例如：吃葡萄是可以健脾开胃、能够治气力虚弱、对于补充能量普糖糖也是不可多得的产品，相较于阿司匹林，葡萄更能阻止身体里血栓的形成，并且对于降低胆固醇很有帮助，因为葡萄中还含有“多酚，对于抗衰老、保护皮肤也是有帮助的。

3、葡萄对于准妈妈很有帮助

对于准妈妈来说，这个时候是身体最为重要的时刻，一方面是要保护好身体里的小宝宝，让其有一个舒服的'生长环境，能够得到充足的营养，另一方面就是准妈妈自己在这个时候更要保护好自己，让自己吸取更多的营养，因此，这个时候补充各种各样的营养显得很有必要。

一般来说对于蛋白质的需求在这个时候对于准妈妈来说是必需的，另外就是对于水果的摄取了，因为摄取大量的水果是可以为身体提供充足的水分和维生素。而在夏天的时候，葡萄是不少准妈妈的最爱。

俗话说：“晚餐四分之一是维持生命，四分之三是维持医生的生计。其实是说晚饭不能吃得太饱，否则影响健康。但现如今很多人对怎么吃晚饭都有着不同的看法，有人认为晚饭吃饱睡得香，有人认为晚饭发胖不该吃，但现在很多疾病都是跟晚上不良的晚饭习惯息息相关，晚饭究竟怎么吃才健康呢？

晚饭不宜吃过饱

很多人喜欢在忙碌了一天，晚上痛痛快快地吃顿饱饭，来好好犒劳下自己，但是要知道，90%的胖子都是因为晚饭吃太饱导致的，因为吃完晚饭后加上身体比较劳累，自然而然，吃完晚饭后往往会偷懒，不愿意动，热量消耗更少，多余的热量在胰岛素的作用下大量合成脂肪，脂肪长时间的堆积就会导致肥胖；长期晚餐过饱，经常刺激胰岛素大量分泌，很容易造成胰岛素负担加重，加速老化，进而诱发糖尿病；并且晚餐吃太多，吃太好，造成的肥胖也是会引发糖尿病；晚餐若吃过饱，睡觉时胃肠及附近的肝，胆，胰脏等器官仍在运作中，使脑部不能休息，并且脑部的血液供应也会不足，进而影响脑细胞的正常代谢，加速脑部老化，影响记忆力。

晚饭不宜吃太晚

通常来说，我们最佳晚饭时间应当是18:00-20:00，但往往一些加班族会选择很晚才吃晚饭，或者有的人喜欢把晚饭跟夜宵一块吃。但其实晚饭吃得太晚对我们的身体有着很大的危害。通常来说，人的排钙尖峰期是在餐后的4-5小时，若很晚才吃晚饭，当我们身体的排钙尖峰期到来时，通

常我们已进入睡眠中，于是尿液滞留在输尿管，膀胱，尿道等尿路中，不能及时排出体外，致使尿中钙不断增加，容易沉积下来形成小晶体，长期下来就扩大形成结石。同时晚饭如果吃太晚，相应的，本该休息的时间也因此向后推移，长期以来，对睡眠也会不利。

晚饭不宜吃太快

很多人在忙碌一天下班回到家，往往都会饥肠辘辘，当香喷喷的晚饭呈上的时候，往往会“风卷残云”狼吞虎咽，迅速就把晚饭吃完，然而吃饭速度过快，食物根本没得到充分咀嚼，不利于口中食物和唾液淀粉酶的初步消化，加重肠胃负担，造成脂肪堆积，引起发胖。同时吃饭太快，会引起消化不良、胃痛难受的症状出现。

这是因为葡萄一般都有酸甜的味道，对于这些准妈妈来说这个时候多吃一点酸甜的食物，似乎是必需的，另外就是有些准妈妈在怀孕期间会有呕心的感觉，而葡萄有止呕的功效，对于习惯性呕心的准妈妈来说显得很有必要。

当然最主要的就是葡萄有安神、安胎、补血的作用，这个对于孕期的准妈妈来说就是最为重要的。

二、刚吃完葡萄不要立马喝水

刚刚说到对于准妈妈来说，葡萄不能多吃，实在想吃的话也要少许的摄入，并且，准妈妈在吃完葡萄之后不能立刻喝水，这是因为葡萄本身对于润肠通便是有很大好处的。

但是，要是刚吃了葡萄就喝上一大杯水的话，对于肠胃的伤害是极大的，这是因为身体中胃还没有来得及吸收葡萄的营养就被水给冲淡了，并且这个时候身体里的胃酸会与水，葡萄本身所带有的葡萄糖发生反应，能够急剧加重身体器官的膨胀而有发酵的趋势，这样的话就会引起腹泻。

要是准妈妈们在这个时候发生腹泻的话，那么对于身体的伤害之大，是难以想象的，严重的时候，对于肚子的宝宝都会有影响。

三、准妈妈不能吃过多的葡萄

对于准妈妈来说，在孕期这个时候，要保护好身体显得尤为重要，即使在孕期一个小小的感冒，将来对于肚子里的宝宝都有很大的影响，所以，在饮食的过程中，准妈妈要控制好饮食，防止发生不该有的病症。

以吃葡萄来说，虽说葡萄有止呕、安神的功效，但是多吃点的话，对于身体的伤害是极大的，这是因为葡萄中糖分的含量是极高的，当摄取过多葡萄的时候，葡萄中的葡萄糖、果糖被人体大量的吸收，这样的话会有糖尿病的风险，要是孕妇在孕期的时候得了糖尿病那么肚子的宝宝将来患有糖尿病的几率是很大的。因此，建议所有的准妈妈在吃葡萄的时候，要减少吃葡萄的量。

四、准妈妈吃葡萄要彻底清洗

现在社会一般来说水果蔬菜在种植的过程中会使用大量的农药，这些农药对于水果在生长过程中害虫的侵蚀是有帮助的，有防虫的功能，但是，在更多的时候，这些农药会被水果所吸收，这样的话就会侵入到水果体内，对瓜果蔬菜造成很大的影响。

要是这些瓜果在食用的过程中没有彻底的洗干净，那么就糟了，里面会有农药的残留物依附在水果上，被人吃了的话，会进入到人体，而一般来说，这些给瓜果打的农药毒性都是很强的，有的时候，即使用清水冲洗一下也是会有残留物的。

生活中经常会见到葡萄的便面有白色的一层东西，这样的东西大多就是农药的残留物了，要是把葡萄简单的冲洗一下是不能彻底清除这些农药的，因此，为了准妈妈健康着想，在吃葡萄的时候，要把葡萄放在盐水里浸泡一段时间，盐水有杀毒、杀菌的功效，这样的话，对于残留在葡萄表面的农棉有清理的作用。

五、吃完葡萄喝牛奶会呕吐

现在的社会，家里要是有一个准妈妈那就真的是家里重点保护对象了，每天除了吃饭就是睡觉，为了能够生出一个健康的宝宝，很多婆婆会为这些准妈妈提供各种营养，每天喝牛奶早就成了司空见惯的事儿了。

但是，很多时候，我们却没有注意到，在吃完葡萄的时候是不能够喝牛奶的，特别是对于准妈妈来说，这样的做法很有可能会让肚子的宝宝丧命。

一般来说，葡萄中除了大量的糖分就是各种维生素和微量元素了，并且，很多时候我们会有一个误读，水果中的维生素和肉食中的维生素其实是不一样的，会发生反应的，例如，葡萄中含有丰富维生素C，而牛奶中也是含有大量的维生素C的，要是这两种维生素C，聚在一起的时候，就会发生反应，产生一种很强烈的酸，对于肠胃的伤害是极大的，会造成拉肚子，严重的时候，会呕吐不止。因此，对于准妈妈来说，不能在刚吃完葡萄之后，就喝牛奶。

结语：

其实在生活中关于吃葡萄还有很多禁忌需要注意，例如，刚吃完葡萄之后，刷刷牙是比较好的，这是因为葡萄中含有的发酵糖类，对于牙齿有腐蚀作用，吃完葡萄刷刷牙，对于牙齿有保护作用，对于准妈妈来说，处于这个关键时候，要保护好身体显得尤为重要，为自己，为孩子都是很有必要的。

每天吃多少葡萄比较合适

葡萄成人每天最多吃4两。国际营养师邹春蕾引用，葡萄有丰富的维生素C，葡萄皮有护眼效用。不过葡萄属寒性水果，因此成人一天不要吃低于200克的葡萄。多吃葡萄可补气、养血、强心。从中医的角度而言葡萄有舒筋活血、开胃健脾、助消化等功效，其含铁量丰富，所以补气。

葡萄皮吃了有什么好处

葡萄皮吃了之后可以预防癌症，因为葡萄皮中含有天然的抗癌成分，白藜芦醇它能够有效的预防人体组织细胞发生癌变，而葡萄皮中含有的黄酮类物质以及酚类成分，也能够提高人体自身的免疫力，对预防癌症有很好的益处，葡萄皮吃了之后还能够预防高血脂，葡萄皮还能够起到保护心脏预防高血压的作用，它还能够延缓衰老，延年益寿，所以在日常生活中，人们吃葡萄时如果不吐葡萄皮，把它一起吃下去还能够吸收大量的花青素，能够清除人体内积存的自由基，提高自身的免疫力。

更多 实用文体 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发