

caishu11 / October 04, 2012 10:16AM

[女性喝紅糖 過多危害身體](#)

紅糖具有益氣補中、健脾暖胃、化石減痛之功，又有活血化瘀之功效。在月子裏，產婦怕受寒著涼，紅糖可以祛風散寒，產後喝紅糖水有利于子宮收縮、複原等。[\[url=http://usage88.buzznet.com/user/journal/17288731/car-dvd-navigation-price-avalanche/\]\[color=white\]\[size=1px\]DVD\[/size\]\[color\]/\[url\]](http://usage88.buzznet.com/user/journal/17288731/car-dvd-navigation-price-avalanche/)

另外，產婦分娩時體力消耗較大，失血較多，產後又要為嬰兒哺乳，因此需要補充鐵質和多種營養元素。而紅糖能夠為產婦提供鐵質和多種營養成分。[\[url=http://susan858.cocolog-nifty.com/blog/2012/09/car-dvd-industr.html\]\[color=white\]\[size=1px\]DVD\[/size\]\[color\]/\[url\]](http://susan858.cocolog-nifty.com/blog/2012/09/car-dvd-industr.html)

但產婦吃紅糖並不是多多益善。壹般來說，大多數產婦血性惡露時間不會超過3天，漿性惡露持續時間約20天。產後惡露不行、經血阻滯，食用紅糖起到活血化瘀的作用。[\[url=http://laomazi04.bloggospaace.de/187455/Win8-no-longer-supports-DVD-playback/\]\[color=white\]\[size=1px\]DVD\[/size\]\[color\]/\[url\]](http://laomazi04.bloggospaace.de/187455/Win8-no-longer-supports-DVD-playback/)

但目前多數初產婦子宮收縮壹般比較好，惡露的顏色和量壹般都較正常，如果食用紅糖時間過長，會使惡露增多，導致慢性失血性貧血，且會影響子宮恢復以及產婦的身體健康。再則，食用紅糖過多，會使血液中葡萄糖含量增多，增加脂肪積蓄。[\[url=http://ueuuufej.artblog.fr/1207107/The-DVD-classification/\]\[color=white\]\[size=1px\]DVD\[/size\]\[color\]/\[url\]](http://ueuuufej.artblog.fr/1207107/The-DVD-classification/)

因此，產婦吃紅糖的時間應控制在10天左右，每天不要超過20克。[\[url=http://blog.sina.com.tw/kfvs/article.php?pbgid=126990&entryid=639172\]\[color=white\]\[size=1px\]India\[/size\]\[color\]/\[url\]](http://blog.sina.com.tw/kfvs/article.php?pbgid=126990&entryid=639172)由于紅糖的雜質較多，給產婦吃的紅糖要注意避免雜質的攝入，可把紅糖制成紅糖水後，將雜質沈澱後給予服用。
