

吃枸杞的禁忌

说起枸杞，人们一般都是会想到它的好处，知道这是一种对人体健康有益的食物，的确，枸杞的作用有很多，它还可起到很好的补肾效果，但是凡事都不可能是十全十美的，枸杞也有它一定的缺陷存在，那就是吃法不正确，或者是触碰到一些禁忌的话，就会产生副作用了，那么，枸杞的副作用有哪些呢？

对于枸杞，人们的认识可能只是停留于它可以补肾壮阳上，对于其他的就了解得不多了，其实，枸杞确实有着不错的养生功效，但是同时它也可能带来一些副作用，下面专家来介绍下枸杞的副作用。

一、阴虚人群吃枸杞子容易上火

在夏季的时候，还有阴虚体质的人应该注意枸杞的用量，因为枸杞性甘，温和，用量过度能造成上火，尤其是生吃时更应减少用量。

二、过量食用问题多

枸杞子适合体质虚弱、抵抗力差的人服用。但服用过程，一定要长期坚持，每天吃一点，才能见效，枸杞子含甜菜碱、氨基酸、胡萝卜素、维生素B1、B2、C、钙、磷、铁等成分。对人体健康有益，但是要注意把握用量。过量食用枸杞子会使人上火、流鼻血、甚至造成眼睛红肿不舒服等。

三、吃枸杞子有所禁忌

枸杞子虽然具有很好的滋补和治疗作用，但也不是所有的人都适合服用的。由于它温热身体的效果相当强，正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人最好别吃。

由于枸杞子温热身体的效果相当强，患有高血压、性情太过急躁的人，或平日大量摄取肉类导致面泛红光、正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人最好别吃。

从上述专家的介绍中，我们知道枸杞的副作用有哪些了，当然，这些副作用并不是说所有人都会出现的，而只是对特定的人群才会有的，因此，只要大家对自己的身体情况有所认识，并且有选择性的吃，一次不要吃太多，那就不会有什么问题。

- See more at:

http://bbs.creaders.net/health/bbsviewer.php?trd_id=921116#sthash.XBIpFr6E.dpuf