

# 喝柠檬水养生？ 先看看你是不是“禁忌人群”

□ 毕研霞

柠檬富含维生素C，不仅可以提高免疫力，还对皮肤美白有益，所以，“泡柠檬水喝”是很多人的养生“秘籍”。殊不知，柠檬虽好，却不是人人适宜，需避开这些暗藏的“小陷阱”。

柠檬属于低热量、高营养密度的水果。每100克柠檬含22毫克维生素C，是优质的天然维生素C来源。

柠檬皮中含有柚皮素、橙皮苷等类黄酮类物质，这些成分具有抗炎、抗氧化、调节血脂的作用。

矿物质方面，100克柠檬含209毫克钾、100毫克钙等，能辅助维持人体电解质平衡，而1.3克膳食纤维（其中可溶性纤维约0.5克），则有助于促进肠道蠕动。同时，其有机酸含量约为5%至6%（以柠檬酸为主），富含的柠檬酸还能促进铁、钙等矿物质的吸收。

柠檬的好处虽然这么多，但以下这几类人群不建议食用或慎用：

## 一、胃酸过多、胃溃疡患者

对于胃酸过多、胃溃疡患者来说，柠檬酸可能刺激胃黏膜加重胃痛反酸烧心等症状，应避免食用。

## 二、柑橘类过敏人群

部分柑橘类过敏者食用柠檬可能

引发过敏症状，因此要慎用，如果想食用，建议从少量开始尝试。

## 三、正在服药人群

食用柠檬可能会影响部分药物代谢。服用降压药、降脂药或免疫抑制剂的患者，应咨询临床医生后再看能否食用，避免柠檬成分影响药效。

## 四、糖尿病患者

有些糖尿病患者认为喝柠檬水能“降血糖”，没想到血糖不降反升。后来发现，他们在泡柠檬水时加入糖或蜂蜜调味，导致糖分摄入超标。对于糖尿病患者来说，食用柠檬时切勿额外加糖。

## 五、龋齿者或牙齿敏感人群

有些人喝了柠檬水，感觉牙齿不舒服，特别是一些患有龋齿、牙齿敏感、牙釉质受损等人群。这是因为柠檬里的柠檬酸会腐蚀牙齿表面的牙釉质，牙釉质受损后，牙齿会变得敏感，遇到冷、热、酸、甜的食物都会疼，严重的还会引发蛀牙。所以，龋齿者或牙齿敏感人群，喝柠檬水建议使用吸管，喝完后应及时漱口。

## 六、肾功能不全者

肾功能不全者，食柠檬需控制摄入量，避免高钾加重肾脏负担。

此外，即使是健康人群，每日摄入量也不建议超过200克，且应避免空腹食用。因为柠檬水中的酸性物质会直接刺激胃黏膜，促进胃酸大量分泌，空腹喝多了可能导致胃酸反流，如果本身肠胃就弱，还可能诱发胃炎、胃溃疡。最好在餐后1小时饮用，这样更温和。

泡柠檬水时，建议优先选用洗净的新鲜带皮柠檬。切薄片，用60摄氏度以下的温水冲泡，避免高温冲泡破坏维生素C，泡水5至10分钟最合适，这样既能充分释放营养，又能避免苦涩感和营养流失。

有人喜欢取新鲜柠檬切片、搭配少量蜂蜜或白糖调味，或者直接食用果肉，这种食用方法能最大程度保留维生素C等营养，但柠檬酸度较高，不宜过量食用。

烹饪时也可加入少量柠檬汁，可用于海鲜（如虾、鱼）去腥提鲜，或用于沙拉、凉菜调味，增加清爽口感。

烘焙时加入柠檬汁，能提升糕点的风味（如柠檬蛋糕、柠檬曲奇），还可帮助蛋白更好地打发。

还有人喜欢将柠檬切片后与白糖、蜂蜜等混合腌制，制成柠檬果酱或蜜渍柠檬，可较长时间保存，日常搭配面包、酸奶等食用。

以上这些都是不错的食用方法，可根据需求，选择适合自己的食用方式。只要摸清自身状况，遵循科学食用方法，就能让这颗酸酸甜甜的果子为我们的健康加分。  
(人民网)

# 健康人生 绿色无毒

珍爱生命 拒绝毒品

