

营养分析1.

促进消化：李子能促进胃酸和胃消化酶的分泌，有增加肠胃蠕动的作用，因而食李能促进消化，增加食欲，为胃酸缺乏、食后饱胀、大便秘结者的食疗良品；2. 清肝利水：新鲜李肉中含多种氨基酸，如谷酰胺、丝氨酸、氨基酸、脯氨酸等，生食之于治疗肝硬化腹水有帮助；3. 降压、导泻、镇咳：李子核仁中含苦杏仁甙和大量的脂肪油，药理证实，它有显著的利尿降压作用，并可加快肠道蠕动，促进干燥的大便排出，同时也具有止咳祛痰的作用；4. 美容养颜《本草纲目》记载，李花和于面脂中，有很好的美容作用，可以“去粉滓黑黯”，“令人面泽”，对汗斑、脸生黑斑等有良效。一般人群均能食用1. 发热、口渴、虚癆骨蒸、肝病腹水者，教师、演员音哑或失音者，慢性肝炎、肝硬化者尤益食用。2. 李子含高量的果酸，多食伤脾胃，过量食用易引起胃痛，溃疡病及急、慢性胃肠炎患者忌服。3. 多食易生痰湿、伤脾胃，又损齿。故脾虚痰湿及小儿不宜多吃。4. iga肾病患者是不能食用李子的，因为，李子中的酸性含量很大。