怀孕能吃柿子吗

产品名称	怀孕能吃柿子吗
公司名称	成都佑子健康咨询有限公司
价格	.00/件
规格参数	品牌:佑子
公司地址	成都高新区玉林西路60号1层
联系电话	13060090066 13228218886

产品详情

1、孕妇吃柿子应尽量少吃柿皮，因为柿子皮的鞣酸绝大多数集中在皮中，在柿子脱涩时，不可能鞣酸更多的鞣酸会导致便秘，如果连皮一起吃更容易形成胃柿石，尤其是脆涩工艺不完善时，其皮中含的鞣酸更多，会引起肠胃不适。

2、怀孕期间可以吃柿子，柿子富含维生素A、多种微量元素等，有益于孕妇以及胎儿发育会有好处。柿子属于寒性食物，可能会有好处。以增强孕妇体质，弥补补充微量元素对胎儿发育会有好处。柿子含钙、磷等，孕期食用可补充维生素A，也能起肠胃不适。

3、从柿子的营养价值来看，孕妇是可以吃柿子的，柿子的营养十分丰富，含有多种维生素和矿物质，具有润肠通便的作用，可帮助缓解孕期便秘。除各种水果，孕妇食用可补充大量的营养。润肠通便柿子具有润肠通便的作用，可帮助缓解孕期便秘。

4、怀孕可以吃柿子，但不宜过量，柿子是人们比较喜欢食用的果品，甜味可口，营养丰富，少人还喜欢在冬季吃冻柿子，别有味道。柿子营养价值很高，所含维生素和糖分比一般水果高1-2倍左右。

5、孕妇在怀孕期间，要则比平常多种饮食没有必要控制，在合理摄入的基础上，各种食物都可以为孕妇适当的吃柿子。营养素。柿子中的糖分含量比较高，柿子中含有一定量的维生素B族、维生素C，怀孕期间