

为什么喝蜂蜜会拉稀 喝了蜂蜜水拉肚子正常吗

产品名称	为什么喝蜂蜜会拉稀 喝了蜂蜜水拉肚子正常吗
公司名称	河北金雀运输有限公司
价格	36.00/瓶
规格参数	品牌:万谷园 型号:蜂蜜 产地:河北
公司地址	河北省邯郸市邯山区邯大路荣盛江南锦苑小区8号楼西头1号门市（注册地址）
联系电话	18630004753

产品详情

为什么喝蜂蜜会拉稀?喝了蜂蜜水拉肚子正常吗?

蜂蜜是小蜜蜂带给大家的一种营养丰富的滋补食品，含有180多种人体所需的营养物质，口感香甜，备受广大消费者的喜爱。不过喝蜂蜜会不会拉肚子呢?

蜂蜜的性质比较温和，其含有的维生素、氨基酸、活性酶、微量元素以及矿物质等营养成分都是对身体有利的，并不会刺激身体出现拉肚子的情况。

不过也有人说蜂蜜可以润肠通便，是不是这个作用导致食用蜂蜜拉肚子呢?在这里万谷园农产提醒，拉肚子和润肠通便是两个完全不同的概念，它们是完全不同的，蜂蜜中的活性酶可以促进消化，帮助肠胃蠕动，但是绝对不会引起腹泻的。

一般若是喝了蜂蜜水出现腹泻的情况，大概是肠胃比较敏感引起的，如果你的肠胃本身就是比较敏感的，你又饮用了凉的蜂蜜水，凉水可能会刺激到肠胃，由此引起腹泻。所以大家冲泡蜂蜜水时一定要注好水温，40度左右的温水冲泡，这样既不刺激肠胃，还会滋养身体。

还有一种是果糖不耐受的人，这类人群当果糖进入肠道后，无法被吸收，就会堆积在肠道内，堆积的多了，就有可能出现腹泻的情况。当自己喝蜂蜜水拉肚子后，一定要停止饮用蜂蜜水，严重的最好尽快去医院就医，查清具体情况，然后根据症状用药，这样才能有助于帮助恢复。