

“桃子营养丰富，富含胶质物，这类物质到大肠中能吸收大量的水分，能达到预防便秘的效果。”

专家提醒，“但因上火而便秘者，大量食用桃子后不但不会缓解，反而会‘火上浇油’”。

因此，拿桃子当饭吃很容易上火，受口干、口渴、咽喉疼痛等上火症状困扰的市民，最好少吃或不吃桃子，易生疮疖的人多吃了严重的还会身上起疮。

专家告诉记者：“吃桃子会过敏，一方面是因为桃子上有一层茸毛，光用水清洗桃子往往不能把桃子的毛全部洗掉，而体内本身又对这种桃毛过敏；另一方面，跟人的体质有关；桃子从树上摘下来，本身就有暑气，跟身体里的湿热冲撞在一起有可能引起过敏。”

还有很多人一吃桃就闹肚子，这是因为桃子中含有大量的大分子物质，而这些人胃肠功能太弱。

四类人要少吃或不吃桃子

1.平时内热偏盛、易生疮疖的人，不宜多吃。

2.最好不要给婴幼儿喂食桃子，因为桃子中含有大量的大分子物质，婴幼儿肠胃透析能力差，无法消化这些物质，很容易造成过敏反应。

3.多病体虚的病人以及胃肠功能太弱的病人不宜食用，因为它会增加肠胃的负担。

4.吃桃会引发过敏的人群，当然也要忍住诱惑啦。

值得注意的是，没有完全成熟的桃子最好不要吃，吃了会引起腹胀或腹泻。