

许多人喜欢饭前吃点糖葫芦、山楂，觉得酸酸甜甜的山楂比较能开胃，其实这样做并不合适，北京朝阳医院营养科营养师宋新建议，空腹时最好不要吃过多山楂。

山楂味酸、甘，性微温，有开胃消食、化滞消积、化痰行气的作用。但山楂含有大量的有机酸、果酸等，空腹食用，会使胃酸猛增，对胃黏膜造成不良刺激，使胃发胀满、泛酸。而对于患胃病的人群，如胃炎、胃溃疡等，更不适合空腹吃山楂。

《随息居饮食谱》有记载：“多食耗气，损齿，易饥，空腹及羸弱人或虚病后忌之。”患有龋齿的人，特别是小孩子不宜多吃，易损坏牙齿。

当然，对于身体强壮的体实之人，倒是可以饭后吃山楂助消化，山楂能增强酶的作用，促进肉食消化。