

荔枝有生津益血、健脾止泻、温中理气、降逆等功效，较适用于妇女产后（产后食品）血虚及老年（老年食品）体弱多病者。虽然荔枝有很多保健（保健食品）功效，但也不能多吃，否则很可能会患上“荔枝病”。

荔枝性温，阴虚火旺者慎服，即荔枝属于温性食物，多吃易“上火”，故中医辨证属于阴虚不足、虚火偏旺体质的人不宜食用。一旦发生“荔枝病”，如仅有头晕、乏力、出虚汗等轻度症状者，可服葡萄（葡萄食品）糖水或白糖水，以纠正低血糖（血糖食品），补充生命必需的葡萄糖。如果出现抽搐、虚脱或休克等重症者，应及时送医院治疗，治愈后不留后遗症。此外，个别人对荔枝过敏，会出现皮疹、瘙痒等过敏性皮炎的症状。

正确食用荔枝的方法：

充分浸泡和清洗荔枝壳表面的保鲜剂及农药；

不要空腹吃荔枝，最好在饭后半小时食用；

每日进食荔枝一般别超过300克；

对荔枝过敏的人、糖尿病（糖尿病食品）患者及阴虚火旺者要禁食或慎食；

因进食荔枝而引起低血糖者，要适量补充糖水，症状严重者应及时送医院进行治疗；

适量服用绿豆汤或绿茶水以减少荔枝的上火症状。