孕晚期
文章

如何消除懷孕水腫?懷孕水腫該如何改善？可以喝紅豆水嗎？

二月 14，2021

1 MIN



孕婦水腫消除法，懷孕水腫紅豆水有用!

紅豆水中的鈣離子含量較高，對於腎臟功能比較不好的媽咪，不建議透過喝大量紅豆水來消除水腫唷!

同時建議媽咪少吃鹽漬、調味醬料等鈉含量高的食物（如罐頭、沙茶醬、豆瓣醬等），避免過多的鈉離子會使身體細胞內的水分滯留，加重身體水腫情形。