

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

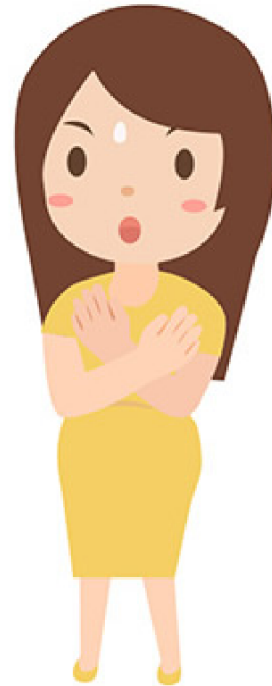
1 MIN



紅豆水中的鉀離子含量較高，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喔！



⚠ 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。



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。