0-6個月
文章

# 小心！退奶地雷飲食

二月 16, 2021

**1 MIN**




退奶食物：

1. 韭菜、人參、麥芽。

2. 以中醫角度，有些生冷、寒涼性質食物應避免：冰品、梨、柚子、葡萄柚、西瓜、椰子、橘子、綠豆、苦瓜等。

但這些相關因子也有可能因為媽媽的體質而有所不同，別刻意避免某些食物而造成營養不均衡囉！