



### 感冒時不能喝牛奶嗎？

**感冒發熱不應加強營養，不要喝牛奶，  
當感冒發熱時，一般認為應加強營養，對恢復健康有利。**

其實這是不科學的。這是因為，人在進食後會增加人體的基礎代謝率，使體溫升高，特別是進食蛋白質影響最大，雞蛋、牛奶中蛋白質含量較高，發燒時食用，不但不能使體溫降低，反而會升高，不利於病情的恢復。其他高蛋白食物如瘦肉、魚等，也會額外增加身體的熱量，應儘量少吃。另外，當感冒發燒時，體內的消化和吸收功能相對減弱，消化道分泌減少，活性也相對降低，使蛋白質不容易消化吸收。因此應適當減少蛋白質的攝入。

感冒發燒病人的飲食應該力求清淡，易消化，並含有豐富的維生素。一般以流質或半流質食物為主，如米湯、稀飯、面條、藕粉等，並搭配一些新鮮水果。

蛋白質是身體修復的必需物質，在病人退燒後，及病情恢復期可適當補充蛋類、牛奶、豆腐等高蛋白食物，有利於早日恢復健康。

「感冒時,別喝牛奶！」天氣轉涼大家注意身體，參考資料在此和大家分享一下！

#### KingNet 中醫針灸醫師回答 上海民航醫院 蔡百晃醫師

在臨床上，我個人不建議病人感冒時喝牛奶。

因為感冒時喝牛奶易留邪，也就是容易恢復的慢。從中醫來說因為牛奶容易產生痰濕，不利於病情的恢復。從西醫角度來說給了細菌病毒有更好的培養皿。所以感冒時最好是吃清淡一些，這樣對於感冒的恢復比較有幫助。

#### KingNet 藥物諮詢特別門診藥師回答 義守大學義大醫院中藥科 吳宗修藥師

感冒還是要看病人的體質和證型,若是寒證體質者,飲用牛奶的影響就不大,但若熱證體質者,飲用牛奶反而容易上火,此時飲用豆漿反而更為適當。

#### KingNet 中醫婦兒科醫師回答 京禾中醫診所 陳博聖醫師

牛奶屬於不易消化的食物，因此中醫觀點感冒不適合，甚至感冒恢復期也不合適。

本文引用【KingNet 國家網路醫院編輯部】

<http://hospital.kingnet.com.tw/essay/essay.html?pid=24198>

北屯快樂城堡人文幼兒園與您分享