

# 咳嗽不能吃橘子？中西醫破迷思

更新時間：2015-11-09 12:57:27

<http://www.ntdtv.com.tw/b5/20151109/video/159876.html>

【新唐人亞太台 2015 年 11 月 09 日訊】關心您的健康，從今天開始，北台灣氣溫要變天了，正值感冒好發時期。坊間流傳，感冒咳嗽就不能吃橘子，否則會越吃越咳，來聽聽中西醫怎麼說。

水果攤上滿滿的橘子，看婆婆媽媽們一顆一顆挑選入袋，就知道這物美價廉的本土水果，有多受歡迎。橘子酸甜多汁，很多人都愛吃，但是坊間流傳，咳嗽的人不能吃橘子，真有這回事嗎？

中醫師 鄭阿乾：「感冒咳嗽的，像冷咳的，那咳嗽痰稀稀的，會有一點哮喘的，那種的不能吃橘子。」

剝開黃綠相間的果皮，橘紅色的果肉看起來很好吃。中醫師認為橘子性涼，體質偏冷的人要避免食用。而燥熱體質的人，吃橘子有助身體健康。西醫則認為，柑橘類盛產在冬季，冰冰涼涼的果肉，可能導致過敏性咳嗽更嚴重。

大安醫院院長 謝煒銘：「季節在變化，秋冬季變化，然後這個橘子又算是比較容易冰冷的水果，那刺激到我們的咳嗽的部份，

就這個過敏性咳嗽的部分。我想大概不只是橘子，其它冰冷的食物，可能對敏感性的氣管都需要注意。」

中醫師 鄭阿乾：「體質比較熱的人，會嘴巴破、喉嚨痛、牙齒牙齦腫痛，還有口乾舌燥，這一種的人，那就吃一點這個橘子沒有關係，可以吃，冷咳就比較不適合。」

醫師也建議，橘子中含有豐富的維他命，如果感冒時還是想吃，可加熱後再食用，就沒問題。導致咳嗽的原因很多，如果咳嗽超過兩個星期，就屬於慢性咳嗽，還是要由醫師診斷病因，吃不吃橘子，已經不是最主要的考量問題。

新唐人亞太電視 林秋霞 台灣新竹採訪報導