

## 吃青团会拉肚子吗 青团吃了拉肚子怎么办

我们都知道，青团是比较常见的传统美食之一，馅料多样，口味丰富，吃起来香糯可口，味道很不错，很多人都喜欢吃青团，尤其是老人和小孩。那么吃青团会拉肚子吗？下面让我们具体来看看吧！

### 吃青团会拉肚子吗

#### 青团吃了会拉肚子吗

这个和个人体质有关系的，因人而异。青团吃多了可能会引起肠胃不适，严重的可能会拉肚子。

青团中的艾草其膳食纤维含量丰富，吃多容易导致腹泻，另外加入的糯米粉和粘米粉食用不易消化，多吃可能出现腹胀、消化不良的现象，而加入的白糖，如果吃多了，感觉甜腻，还容易引起恶心呕吐的症状。

### 吃青团拉肚子怎么回事

#### 过多食用

青团中艾草富含膳食纤维，这种物质能促进肠道的蠕动，加快食物的消化吸收，并且还能吸水膨胀，促进粪便的排出，因此当人体过多食用了青团，就有可能引起拉肚子。

#### 青团变质

变质的青团中携带大量有害微生物，这些微生物会刺激胃肠道，造成肠道菌群的紊乱，因此，就会出现吃了青团拉肚子。

#### 肠胃问题

如果人体患有肠胃炎或者是肠胃有问题，而青团又不容易消化吸收，那么吃了青团后是有可能引起腹泻的。

### 吃青团拉肚子怎么办

## 多喝水

吃了青团后拉肚子会使体内水分流失，电解质失衡，而这时候多喝点水，不仅可以补充水分，而且还可以平衡电解质，缓解身体的不适。

## 热敷腹部

用热水袋热敷腹部可以去除腹部的寒气，有暖身的作用，在一定程度上能缓解肚子疼痛。

## 食用止泻食物

在我们生活中有很多可以帮助止泻的食物，如莲子、肉豆蔻、芡实、香蕉、石榴、蒸苹果等。

## 就医检查

如果尝试了以上办法，身体没有好转迹象的话，建议去医院检查，以免情况严重，危害身体的健康。

## 青团常温能放几天

1-2天左右。

青团是清明节的时令食物，正规制作的青团是不妨食用防腐剂的，春季温度上升，细菌繁殖进程加快，食物的保质期也不是很长，最好当天食用，吃不完的放冰箱隔天食用，青团放久了会变色、变味，营养价值也会降低。