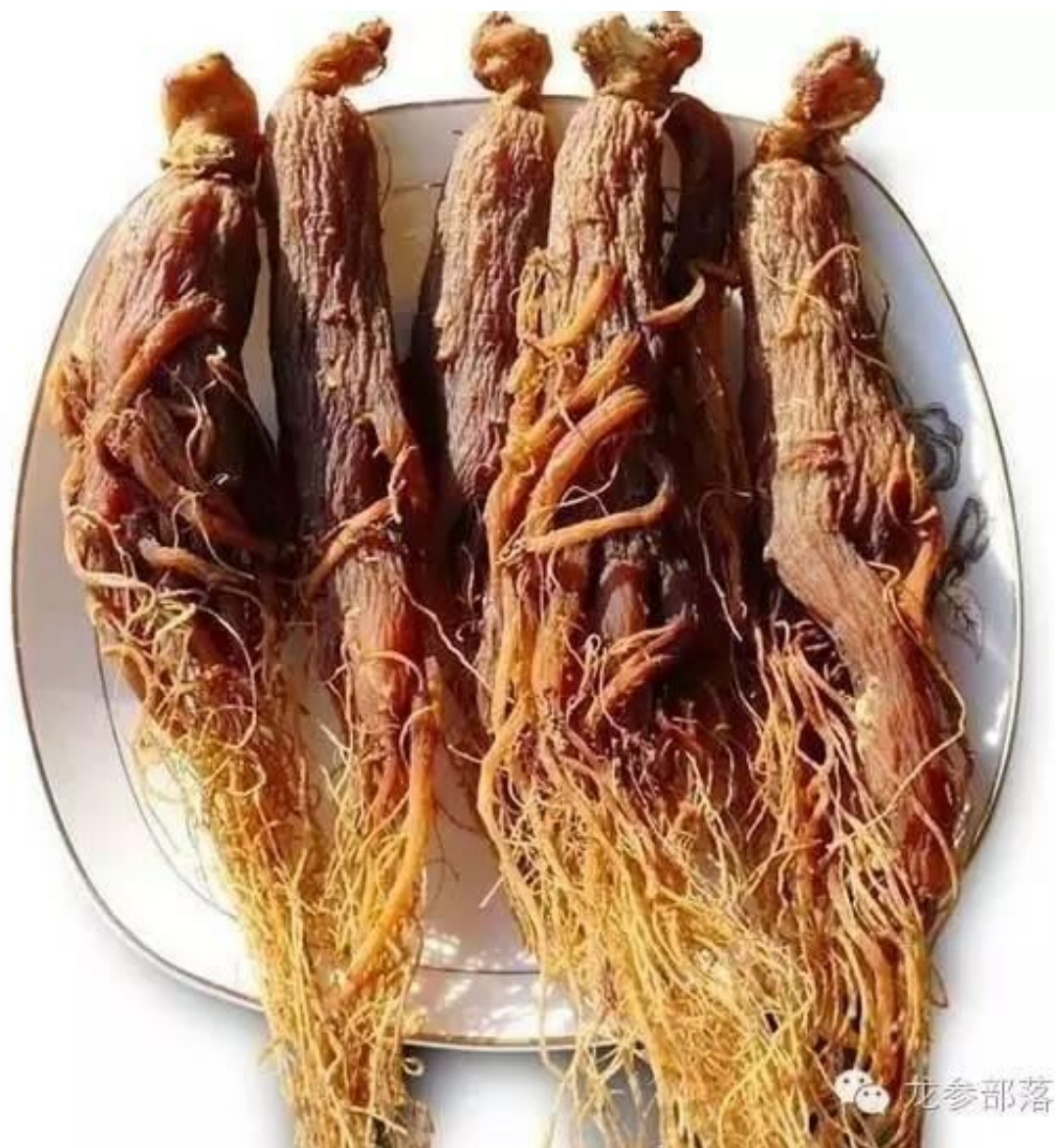


秋冬之后，大家都开始进补，那么如果选择红参进补，有要注意什么呢？

红参是人参经过一系列炮制后而成的人参熟制品。是一种上佳的养生保健品且有着极高的药用价值。那么有很多人不知道红参应当怎么吃，在食用红参的时候不知道应当注意哪些，下面为大家介绍一下。



红参的吃法除了以上几种外，还可以泡酒喝。

二、红参进补不宜过多

在这里提醒大众因为红参是一种中药材，并注意掌握摄入量，。医生建议红参一定要掌握好食用剂量，秉承少吃常吃的原则。

三、红参的其他禁忌

婴幼儿不宜食用红参。

食用红参的时候不要选择睡前，因为可能会引起人的兴奋，导致失眠。

红参不宜与茶叶、萝卜、藜芦、五灵脂同时食用，影响药性。