**孩子冬季咳嗽的饮食禁忌**

一忌：寒凉食物。咳嗽时不宜吃冷饮或冷冻饮料。中医认为身体一旦受了寒，就会伤及人体的肺脏，而咳嗽大多是因肺部疾患引起的。此时如果再吃冷饮，就容易造成肺气闭塞，症状加重，日久不愈。同时，痰的多少还跟脾有关。过多进食寒凉食物，还会伤及脾胃，造成脾的功能下降。

二忌：肥甘厚味。中医认为咳嗽多为肺热引起，儿童尤其如此。日常饮食中多吃肥甘厚味的食物会产生内热，加重咳嗽。此外，油炸食物也不宜多吃。因为油炸食品会加重胃肠负担，产生痰液，使咳嗽难以痊愈。

三忌：鱼腥虾蟹。咳嗽患儿在进食鱼腥类食品后咳嗽会加重，这与腥味刺激呼吸道和对鱼虾食品的蛋白过敏有关。尤其是对某些鱼、蛋过敏的孩子更应注意避免这类食物。

四忌：甜酸食物。酸食会敛痰，使痰不易咳出，导致咳嗽难愈。多吃甜食会使炎症难以痊愈。

五忌：食用橘子。许多人认为橘子是止咳化痰的，其实，橘皮确有止咳化痰的功效，但橘肉反而会生热生痰。

六忌：吃得太咸。吃得太咸易诱发咳嗽或使咳嗽加重。

七忌：花生、瓜子、巧克力等。上述食品含油脂较多，食后易滋生痰液，使咳嗽加重。

八忌：食用补品。不少家长会给体质虚弱的孩子服用补品，但孩子咳嗽未愈时应停服补品，以免使咳嗽难愈。