



葡萄乾的營養豐富，但吃太多也會有副作用。

葡萄乾含有高糖、高熱量的成分，吃太多容易導致肥胖、蛀牙、便秘等問題。

為了避免這些副作用，吃葡萄乾時要注意以下幾點。

CUTGRAPES.ORG

葡萄乾的營養



吃葡萄乾時要注意以下幾點



葡萄乾



葡萄乾 (葡萄乾)

吃葡萄乾時要注意以下幾點



番茄



藍莓 (藍莓)



鮭魚 (鮭魚)



橘子

這些食物含有高糖、高熱量的成分，吃太多容易導致肥胖、蛀牙、便秘等問題。



吃葡萄乾時要注意以下幾點

1



葡萄乾

2



葡萄乾 (葡萄乾)

3



葡萄乾 (葡萄乾)

吃葡萄乾時要注意以下幾點



吃葡萄乾時要注意以下幾點

