

1、只要是对水果了解的话，会发现有些水果，是属于温性的水果，因此不算是生冷食物。像是苹果，甘蔗，还有葡萄，柠檬以及番石榴，菠萝等，这些都是属于温性的水果，因此不属于生冷的食物。2、除此之外，还有一些热性的水果，同样不是生冷食物，例如荔枝，还有龙眼以及樱桃，橘子以及桃子等，这些都是因为在特性是热性的，因此不用担心会对身体产生任何的刺激，不是生冷食物，可以放心食用，像是梨，西瓜等，这些则是属于寒性水果，是生冷食物，最好不要食用。3、除去西瓜、梨、枇杷、水梨、草莓、椰子、柚子、柑、橙子、柿子、桑椹、荸荠、菱角、甜瓜、苦瓜、猕猴桃、羊桃、火龙果、山竹、罗汉果等这些生冷水果。