



其他菜式：印度菜篇

以咖喱聞名的印度菜，結合十多種香料和香草，帶出濃烈香味。但孕媽媽是否適合吃如印度菜般味濃的菜式嗎？

常見印度菜式的營養

坊間常見的印度菜式營養及成分 (每 100g 計算)：

高熱量：酥油餅 (284 kcal)、牛油雞 (222 kcal)

中熱量：芝士菠菜咖喱 (192 kcal)、紅咖喱牛肉 (134kcal)

低熱量：茅屋芝士 (98 kcal)、青瓜乳酪醬 (69 kcal)

前菜放心吃 咖喱、酥餅要減少

咖喱和洋蔥是印度菜的精髓，常用的香料有丁香、小茴、豆蔻、黃薑粉、辣椒粉等，重色又重味。主要食材為雞、羊、海鮮和五穀類，令不少菜式均含豐富蛋白質。另外，印度人擅長自製芝士、乳酪，其中每 100g 茅屋芝士便含 83mg 鈣，但擔心芝士、乳酪可能含菌，故必須選擇經過高溫烹調的菜式，切勿生吃。印度菜會添加糖分來增加甜味，其中青瓜乳酪醬、酥油餅便各含 8g 及 12.7g 糖分，應適量進食，以免超出孕期每日 25-50g 糖分的攝取上限。

孕媽媽健康吃印度菜 Tips

1. 適量食用印度咖喱有助開胃，但過量攝取會對腸道造成刺激，影響體內排毒功能，引致便秘。
2. 印度菜喜選用鷹嘴豆，鷹嘴豆每 100g 便有 2.89mg 鐵質，對孕媽媽有益。
3. 有餐廳會加入番紅花(藏紅花)製作咖喱菜餚，雖然番紅花有抗氧化作用，但有部分研究指出孕媽媽不應吃太多番紅花，所以應盡量避免進食，或先向食肆查詢菜式有否加入番紅花。

溫馨提示：

孕媽媽應食用醬汁較少的印度菜，或減少蘸點醬汁的次數，避免增加熱量的吸收。

Anmum™ YOU&B 孕媽媽飲食網站為全港孕婦提供各種懷孕週期有關的飲食資訊，當中包括營養師核準的外出飲食建議及食譜。每位孕媽媽的實際營養需要因人而異，以上內容為一般孕媽媽的飲食建議，只作參考用途。如有任何疑問，請向妳的婦產科醫護人員查詢。