



其他菜式：意大利菜篇

意大利菜多以海鮮入饌，配以番茄、洋蔥和不同醬汁，濃郁惹味，當中的招牌菜如薄餅、意大利粉、千層麵等都是大受歡迎的菜式。

著名意大利美食營養 市面上具代表性的意大利菜有以下幾種：

高熱量：海鮮焗飯(蝦、魷魚、洋蔥、牛奶、芝士、忌廉、白飯) (825kcal)

高熱量高蛋白：意式肉醬意粉(意大利粉、免治豬肉、番茄、甘筍) (750kcal)

高脂高鈉：意式香腸薄餅(意式香腸、火腿、辣肉腸、豬肉粒、蘑菇) (257kcal)

少油菜式健康之選

意大利菜式喜以芝士、醃肉和牛油等高脂高鈉食材烹調，故有不少著名菜式都不適合孕媽媽進食，以免引致妊娠糖尿病。例如混入不少肥豬肉的肉醬意粉，在烹調過程中加添大量油分。意式香腸薄餅用上辣肉腸、香腸等高脂食材，與海鮮焗飯內的芝士和忌廉一樣，皆容易引致體重上升，影響心臟健康。若孕媽媽要吃得健康，建議選擇番茄醬扁意粉(240 kcal/杯)，並提點煮食時要「少油」，而意大利菜湯亦是不錯的選擇，每客熱量 350kcal，還可攝取更多的葉酸與茄紅素。為添加充足的蛋白質，不妨點選威尼斯杏甫雞(200 kcal/3oz)或檸檬烤魚(200 kcal/oz)。

孕媽媽「營」吃意大利菜 Tips

1. 意大利菜選用多種醬汁，其中加入大量牛油、麵粉等製成的白醬(又稱白汁)，熱量甚高，宜選擇以番茄為基底的紅醬，及以橄欖油混合蒜頭等製成的青醬。
2. 長通粉、螺絲粉等面積愈大的麵條，沾附的醬汁便愈多，應選擇長麵類意大利粉，如卡邦尼意粉等，減少熱量攝取。

溫馨提示：

孕媽媽可多吃番茄及以橄欖油煮成的意大利菜式，番茄酸酸甜甜，有助增加食慾，紓緩孕吐，而橄欖油則可促進新陳代謝。

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。