



其他菜式：泰國菜篇

泰國菜多選用海鮮、蔬菜和水果入饌，其調味香料多元化，加上味道酸、甜、辣具開胃作用。但泰國菜式味道濃烈又刺激，孕媽媽宜吃甚麼款式的泰國菜呢？

著名泰國美食的營養

市面上具代表性的泰國菜有以下幾種 (以 100g 為食用單位計算)：

泰式香葉辣椒肉碎 (214 kcal)、泰式南瓜咖哩雞 (148 kcal)、咖哩海鮮南瓜盅 (137 kcal)、冬蔭功湯 (36 kcal)

香料鈉質偏高 少吃多滋味

泰國菜多選用新鮮食材，並配合天然香料如九層塔、香茅、薄荷葉、紫蘇、魚露等，味道獨特。此外，菜式喜以水果入饌，如芒果、菠蘿等，孕媽媽可多吃這些食材來吸收維他命和膳食纖維。但泰國菜的味道較鹹，如以冬蔭公湯為例，採用鮮蝦、番茄、香菜、草菇、椰奶等豐富食材帶出湯的鮮味，但鈉量偏高，平均 1 碗有 3.2g 鹽，要留心份量。此外，不少泰式食品喜加魚露調味，如泰式炒河粉鈉質偏高，會導致體內鈣質流失。而泰式炒金邊粉的製作過程加入大量油，1 碟熱量達 1079kcal，縱然進食，亦宜控制份量。

孕媽媽健康吃泰國菜 Tips

1. 宜選擇低脂的烤魚、牛肉串燒(免沙嗲醬)等較健康菜式。
2. 多吃蔬果和飲用奶類製品，以吸收鉀質、鈣質等礦物質，幫助排出體內多餘的鈉質。
3. 咖喱中的椰奶含飽和脂肪，攝取過量會導致體重增加，以及提高患上血管毛病的風險，影響小寶寶健康。

溫馨提示：

泰式湯粉麵油分、鹽分較少，辣椒等配料亦可以隨意添加，選擇這類菜式，能有效控制熱量及鈉質。

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。