



其他菜式：美國菜篇

美國菜份量大，油膩又多肉，看似很不健康。但喜以牛肉入饌的美國菜能為孕媽媽提供每天所需的鐵質，故只要懂得控制份量，一樣可以吃得有營健康！

常見美國菜式的營養

較常見的美國菜式及營養含量：

高脂肪：巨無霸 1 個 (497 kcal)、炸雞翼 2 件 (400 kcal)、芝士漢堡包 1 個 (293 kcal)

中脂肪：薯仔沙律 1 份 (140kcal)、薯蓉 1 杯 (180kcal)

低脂肪：煎西冷扒 (走汁) (555kcal)

進食得宜 攝取所需營養

即食文化流行的美國，菜式以份量巨大、糖分及油分偏多見稱，炸雞和煎牛肉更是美國菜的常客。牛肉含豐富蛋白質及鐵質，孕媽媽每天需吸收比平常婦女多 25g 的蛋白質，每天則需攝取 27mg 鐵質，進食適量牛肉有助孕媽媽補充所需營養。要增加飽肚感，不妨多吃薯蓉和沙律，但要注意沙律醬的份量，如 1 湯匙千島醬已含 60kcal。此外，孕媽媽宜多吃蔬菜以平衡其油膩感，並補充葉酸和膳食纖維。

孕媽媽有營吃美國菜 Tips

1. 美國菜以肉類為主，蔬菜佔少數。建議進食前先吃一份蔬菜，以達致營養均衡。
2. 盡量避免食用過多醬汁，以免攝取過量鈉，外出用膳吃牛扒時，要求餐廳醬汁「另上」，自行控制醬汁份量。
3. 以肉眼扒的脂肪比例是最高，點餐時建議改選較低脂的牛柳及西冷牛扒。

溫馨提示：

美國菜中的煎牛扒可因應個人喜好點選不同的熟度，但孕媽媽不宜進食生肉，建議點餐時要求餐廳將牛扒煎至全熟。

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。