



其他菜式：葡國菜篇

葡國菜味道鹹香，口感濃郁非常，孕媽媽應注意進食份量，以免超出每天 2000mg 鈉質的攝取上限。

葡國菜的菜式和熱量

常見廣受喜愛的葡國菜食材 (每 100g 單位計算)：

高熱量：血腸 (379 kcal)、烤乳豬 (376 kcal)

中熱量：馬介休 (290 kcal)

低熱量：燒沙甸魚 (173 kcal)

燒沙甸魚 健康葡式滋味

葡萄牙盛產海鮮，故不少著名的葡國菜都以海產魚類入饌，如沙甸魚、鱈魚和各類貝殼。葡菜亦喜用橄欖油、大蒜、香草、海鹽等煮食，帶出食材鮮味。葡菜中著名食材馬介休是以鹽醃製的鱈魚，鈉含量偏高，1 件 80g 已含 5622mg 鈉，高於上限近 3 倍，會增加孕中、後期出現水腫及患妊娠高血壓症的風險。血腸口感偏鹹，進食時宜留意份量。燒沙甸魚是鈣質豐富的葡國菜式，3 條沙甸魚已含約 595mg 鈣，相等於孕媽媽每天需要攝取量 1000mg 的一半，是適合整個孕期食用的健康食物。

孕媽媽健康享受葡國菜 Tips

1. 葡國菜多以薯仔入饌製成薯蓉，碳水化合物量高且調味會令鈉質含量上升，宜少食多滋味。
2. 橄欖是葡國菜式經常使用的配料，有相當膳食纖維、維他命 C 及鈣，惟鈉質含量高，每 100g 橄欖便有 1472mg 鈉，孕媽媽應適量進食，進食後多補充水分。
3. 燒沙甸魚含有豐富 Omega-3 脂肪酸，有利小寶腦部發育。

溫馨提示：

馬介休是煮法多變的葡國菜，建孕媽媽揀選馬介休炒雜菜或以撕成細碎的方式烹調，可相對減少攝取的份量，較為健康。

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。