



其他菜式：西班牙菜篇

西班牙的美食款式多樣化，其前菜(Tapas)更十分出名。孕媽媽到西班牙餐廳享用餐點時，應注意食物的營養成分和食用份量，就可以吃得更健康。

常見西班牙美食營養成分

市面上常見的西班牙餐點 (以 100g 單位計算，但由於每間餐廳的煮法並不相同，故卡路里亦會有所出入)：

西班牙油炸鬼 (Churros) (400 kcal)

西班牙薯仔蛋餅 (283 kcal)

西班牙海鮮飯 (94 kcal)

西班牙風味 薯仔蛋餅也足夠

西班牙菜融合了地中海和東方烹調的精華，菜式以濃郁的橄欖油味和蒜茸香味為一大特色。西班牙菜多以碳水化合物為主，最常見的前菜西班牙薯仔蛋餅，就是以蛋、薯仔、洋蔥製成，每 100g 熱量已達 283 kcal，孕媽媽進食時宜與眾人分甘同味，切忌吃得過量。西班牙海鮮飯的材料有蝦、魷魚、魚、帶子、青紅黃椒等，由於份量頗多，1 碗 255g 的熱量約為 240kcal，故進食需留意份量。西班牙油炸鬼是西班牙人的早餐或是小吃，由於經高溫油炸，麵粉吸收了

大量油脂，熱量和脂肪指數極高，孕媽媽應避免食用。

孕媽媽西班牙菜選擇 Tips

1. 西班牙菜份量大，孕媽媽宜與多些人一起到西班牙餐廳進食，並詢問侍應建議的份量。
2. 如要嚐嚐西班牙油炸鬼，可吃少份量，並切勿再沾上朱古力醬，增加熱量和脂肪攝取。

溫馨提示：

在享用西班牙菜前，孕媽媽可減少碳水化合物的攝取，以免進食高碳水化合物的餐點導致過飽。

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。