



## 其他菜式：越南菜篇

越南菜多選用新鮮蔬菜、海鮮，烹調方法以蒸煮、燒烤、涼拌居多，喜歡使用香料調味，味道清淡不油膩。但孕媽媽是否適合食用呢？

### 著名越南美食的熱量一覽

市面上具代表性的越南菜有以下幾種：

蒸粉卷(87 kcal/ 1 件)、香茅雞翼(143 kcal/2 隻)、越式牛肉湯河(298 kcal /1 碗)

### 越式河粉 孕媽媽健康之選

越南河粉屬乾身河粉，不如中式河粉般油膩，較低脂健康；加入牛肉可提供一定的鐵質，幫助孕媽媽滿足每天 27mg 的鐵質所需，不過湯底含高鈉質的魚露，進食時最好不要喝湯。另外，越南米紙卷的生菜因為未經煮熟，很可能帶有細菌，所以亦不建議孕媽媽食用。

### 孕媽媽健康吃越南菜 Tips

1. 食用越南炸春卷時，適量蘸點魚露和檸檬汁，避免攝取過多鈉質。
2. 越式河粉或有生熟牛肉，惟熱湯未能徹底灼熟牛肉，若肉類受到細菌污染，會影響小寶寶正常發育。為安全起見，應要求店員煮熟後再端出，確保牛肉完全熟透，否則有可能引致

腹瀉甚至流產。

3. 越南菜多加入椰漿調味，但每 100g 椰漿含有 330kcal，30.7g 更是飽和脂肪，所以孕媽媽要小心食用含椰漿菜式的份量，以免體重增加。

#### 溫馨提示：

除了避免揀選口味偏辣的菜式以及煎炸食品，由於越南菜在烹調時多用檸檬草、薄荷、九層塔等香草調味，因而帶有刺激性，孕媽媽還是少吃為妙。

Annum™ 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。