



## 日本菜：丼物篇

丼物的款式甚多，是一種常見的日式料理。吃丼物時，孕媽媽要吃得健康又有營，應該要怎樣選擇呢？

### 著名的日式丼物

常見丼物款式和熱量 (每份計)：

高熱量：炸吉列豬排丼 (1153 kcal)

中熱量：和風牛肉丼 (820 kcal)、親子丼 (595 kcal)

中低熱量：生魚片丼 (570 kcal)、蒜片牛柳丼 (562 kcal)、鹽燒魚丼 (425 kcal)

### 避免油炸及未煮熟食物

眾多款丼物中，炸吉列豬排丼可算是受歡迎的款式，但炸物熱量頗高，連米飯可達 1153 kcal，加上經過油炸的碳水化合物容易產生丙烯醯胺，孕媽媽吃下高濃度的丙烯醯胺，可能會導致小寶寶腦部及神經系統發育遲緩。此外，未煮熟的食物可能含有「李斯特菌」，會引致流產、早產等風險，故孕媽媽應確認親子丼中的雞蛋熟透，方可進食。魚生雖然低脂及含有高蛋白質，但有機會含有李斯特菌，孕媽媽應避免進食生魚片丼。蒜片牛柳丼是較佳的選擇，牛肉含有鐵質、蛋白質、氨基酸、鋅等營養素，食用有助小寶寶健康成長，但和風牛肉丼多用肥牛片煮成，

脂肪含量高故不建議食用。

## 孕媽媽的丼物選擇 Tips

1. 孕媽媽可以將炸物的外皮去掉才食用，這樣就能大大降低所含熱量。
2. 用以調味的蛋黃醬及沙律醬，平均一大匙的份量就有約 101 kcal，孕媽媽應避免混入丼物一起食用，從而減低攝入的熱量。
3. 牛肉中的鋅對寶寶的免疫系統有益，而且對皮膚及細胞更生有一定作用，孕媽媽可放心食用。

### 溫馨提示：

丼物中的蔬菜比例很少，建議孕媽媽在食用丼物時，另外點選蔬菜等高膳食纖維的食物，達致均衡飲食。

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。