



日本菜：壽司/刺身

壽司和刺身都是日本菜受歡迎的食品，但是刺身和不少款式的壽司都是由未經煮熟的魚類製成，孕媽媽究竟可不可以進食？

日式壽司/刺身

市面常見的多種壽司 (每件計算)

高熱量：腐皮壽司 120 kcal、鰻魚壽司 85 kcal、吞拿魚腩壽司 80 kcal

中熱量：玉子燒壽司 65 kcal、海鰻壽司 64 kcal、三文魚壽司 54 kcal

低熱量：甜蝦壽司 52 kcal、蟹柳壽司 52 kcal、帶子壽司 51 kcal、海膽壽司 50 kcal、吞拿魚壽司 40 kcal

忌生冷壽司及獵食魚類

未經煮熟的食物易受李斯特菌感染，孕媽媽吃後可能會因此導致流產、早產或影響嬰兒的健康。另外，大型獵食魚類如吞拿魚、劍魚、金目鯛等，水銀含量較高，攝入過多會損害小寶寶的神經系統，影響腦部發育，所以刺身及以魚生為材料的壽司皆要避免進食。孕媽媽應選擇熟食材料的壽司，如玉子燒、腐皮壽司、熟蝦壽司等，不過亦要注意熱量。腐皮壽司的腐皮因為經油炸及醃漬，一件已達 120 kcal，但它富含蛋白質，建議孕媽媽可適量食用。

孕媽媽健康吃壽司 Tips

1. 攝取過多的澱粉質，身體會將其轉成多餘的脂肪，如以一件壽司飯 24 kcal 的份量計算，8 件壽司飯已相約一碗白飯！
2. 壽司欠缺纖維素，孕媽媽在吃壽司的同時，亦可以多吃小菜，如海帶絲、枝豆等，能攝取膳食纖維又能增加飽腹感，以免吃得過量，亦可在當日其他正餐進食多點蔬菜。
3. 用來蘸壽司的豉油，一湯匙已有 970mg 的鈉含量，容易引致水腫及加重腎臟負荷。孕媽媽進食壽司時可用筷子蘸少量豉油，比起用飯直接蘸上會更容易控制份量。
4. 現在不少壽司店會提供熱食，孕媽媽可點吃燒鯖魚及湯烏冬，皆為不錯的選擇。

溫馨提示：

孕媽媽宜選擇天然食材製成並經煮熟的壽司類型，自然就可安心享用美食。

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。