



日本菜：定食篇

日式定食是一人套餐，包括主菜、小菜、醃漬物、味噌湯和飯，強調營養均衡，孕媽媽要如何選擇才吃得健康？

著名的日式定食

常見的日本定食有以下幾種 (每份計算)：

高熱量：炸豬扒定食 (1153kcal)

中高熱量：炭燒牛肉定食 (900kcal)

中低熱量：鹽燒秋刀魚定食 (426kcal/附 1 條秋刀魚、652kcal/附 2 條秋刀魚)

秋刀魚含不飽和脂肪酸 助腦部發育

定食的主菜一般是海鮮類或肉類，再配以蔬菜、海藻或豆類等小菜一同進食。定食可讓孕媽媽在同一份量內攝取不同的營養素，幫助小寶寶發育所需。雖然定食的選擇多元化，不過孕媽媽要小心熱量超標，例如金黃香脆的炸豬扒是定食最普遍的主菜，但其熱量高達 1000kcal，脂肪也很高，多吃會致肥，故孕媽媽還是少吃為妙。至於炭燒牛肉多選用肥牛、和牛，所以熱量特別高，即使蘊含鐵質、蛋白質可以滿足孕媽媽每日所需，但仍然注意食用份量，以及避免進食燒焦的部位，減低吸收致癌物多環芳香族碳氫化合物(PAHs)。秋刀魚富含鈣質、蛋白質、不

飽和 Omega-3 脂肪酸，包括 DHA 和 EPA 等，有助小寶寶的腦部神經發育和降低早產風險，是孕媽媽理想之選。

孕媽媽選擇日式定食 Tips

1. 味噌湯和醃漬物的含鈉量較高，孕媽媽多吃會加劇孕期水腫，要節制食用份量。
2. 定食雖然是一人份量，但比正常膳食為多，要是自己全部吃掉的話，有機會攝取過多熱量而消化不良，建議與朋友一同分享。

溫馨提示：

日式定食的吃法是一口飯、一口主菜、一口湯輪流地進食，這樣的食用方式比較好，可避免吃完前菜便飽腹，導致營養不均。

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。