



日本菜：拉麵篇

拉麵是港人的至愛，相信很多孕媽媽也不例外。不同懷孕階段，孕媽媽每天的熱量需求都有分別，要吃得健康，就要注意拉麵湯底和配料的熱量。

湯底和麵條熱量：

每家食肆用料不同，以常見的豚骨、味噌、醬油拉麵湯底為例，加入麵條的熱量分別約為：

豚骨拉麵：豚骨湯底 300 kcal + 麵條 350 kcal = 650kcal (高熱量)

味噌拉麵：味噌湯底 250 kcal + 麵條 350 kcal = 600kcal (高熱量)

醬油拉麵：醬油湯底 170 kcal + 麵條 350 kcal = 520kcal (中熱量)

避免豚骨湯底 注意熱量吸收

懷孕初期，孕媽媽每天需攝取 2200 kcal，即每餐平均約 733 kcal。到了懷孕中期及後期，每天的熱量又增加 240 kcal 及 452 kcal，即是每餐為 813 kcal 至 884 kcal。無論是哪個懷孕階段，孕媽媽平日喜愛的拉麵配搭，都容易超出每天的熱量所需，例如熱量最高的豚骨拉麵，約有 40%的熱量來自湯中所含脂肪，加上 2 片日式叉燒(154 kcal)和半顆溏心蛋(38 kcal)，再加 1 碟 5 隻煎餃子(455kcal)，1 餐的熱量已近 1300 kcal，超出孕媽媽每餐所需熱量 1 倍或以上！

孕媽媽健康吃拉麵 Tips

1. 湯底建議選擇熱量較低的「醬油口味」，而一些較新派的口味，如清雞湯、番茄湯或蔬菜湯底都是健康選擇。
2. 盡可能叫「少麵」，或和朋友分享同 1 碗，以降低熱量攝取。
3. 拉麵湯底含鈉量較高，建議可叫餐廳加水調整湯底濃度，盡量不要喝湯。
4. 進食拉麵前，可先點 1 份蔬菜，以減低進食拉麵的份量，更可攝取維他命和膳食纖維。

溫馨提示：

如果不介意吃其他麵類，不妨改吃日式冷麵或湯烏冬，一般食肆 1 人份的熱量在 350kcal 以下，再加上 1 份蔬菜，是更健康的選擇。

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。