



日本菜：漬物

漬物是日式料理中常見的前菜，日式醃漬方法保留蔬菜營養，而且低熱量又開胃，適合孕媽媽食用。

日式漬物的營養

坊間常見低熱量高纖的日式漬物之營養成分 (每 100g 計算)：

醃茄子 (49 kcal、膳食纖維 2.5g、鈉 1674mg)

醃椰菜 (30 kcal、膳食纖維 3.1g、鈉 275mg)

醃青瓜 (11 kcal、膳食纖維 1.2g、鈉 1208mg)

發酵漬物 有利腸道健康

日式漬物有數種醃漬方法，例如鹽麴、醬油麴、米糠醃醬等，製作時把蔬菜放入醃料中經長時間發酵而成，含有蔬菜食用纖維，並有可能含重要的發酵產物如酵母菌、乳酸菌，這些營養有助促進孕媽媽的腸道機能，預防孕後期出現便秘。漬物因為味道帶酸，沒有太大食慾的孕媽媽可以適量食用，建議可於孕中期和孕後期間作為前菜，而每餐食用不要超過半碗。

孕媽媽健康吃漬物 Tips

1. 牛蒡有豐富鈣質、鉀、鎂質等營養，其膳食纖維較粗能有效促進孕媽媽的腸道蠕動。
2. 日式漬物低糖、低熱量，但部分漬物食用時會添加醬汁或醬油而令漬物熱量提升，要小心份量。

溫馨提示：

雖然日式漬物以蔬菜為主食材，富含膳食纖維，但是孕媽媽切勿因酸甜開胃的口感而取代蒸煮蔬菜大量進食，避免吸收過多鈉質加重水腫問題。

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。