



## 日本菜：炸物/天婦羅篇

炸至金黃香脆的日式天婦羅，令人一看就垂涎欲滴。日式炸物的食材看似健康，烹調時會先蘸點蛋汁和麵粉漿再油炸，脂肪及熱量相當可觀，孕媽媽最好忍一忍口，淺嘗為宜。

### 常見的日式天婦羅/炸物熱量 (以 1 件計)：

日式炸豬扒 423kcal

蝦天婦羅 80kcal

番薯天婦羅 65kcal

茄子天婦羅 50kcal

南瓜天婦羅 35kcal

### 高溫油炸營養低 難消化不利吸收

1 件天婦羅的熱量看似不多，不過食店 1 份天婦羅通常包含 2-3 隻炸蝦，有些還會配上番薯、南瓜等天婦羅，熱量可高達 400kcal 以上，而 200kcal 等同 1 碗白飯，所以單單食用 1 份天婦羅已相當於 2 碗白飯。雖然海鮮及蔬菜含豐富蛋白質及膳食纖維，但經高溫油炸，會增加脂肪含量及有機會含反式脂肪酸，產生致癌物質，大大減低營養價值。普遍進食天婦羅

時，會蘸醬油和蘿蔔泥，以降低天婦羅的油膩感，不知不覺間增加鈉質的攝取量，容易出現水腫。在孕期吃煎炸食物較難消化，有損孕媽媽健康，故天婦羅及炸物並非孕媽媽理想的營養來源，只宜偶一吃之。

### 孕媽媽健康吃天婦羅/炸物 Tips

1. 多吃高脂食物易有飽腹感，卻沒有胃口再吃其他營養價值較高的食物，導致營養不均衡。孕媽媽必須嚴格控制進食量，1 件起 2 件止。
2. 可去掉炸物外層的「皮」，以減低熱量攝取量。
3. 進食天婦羅後，建議多吃鉀質豐富的蔬菜、水果及飲用清水，以減低水腫情況。

#### 溫馨提示：

孕媽媽偶爾吃日式炸物不會有太大影響，若長期攝取則會導致體重超標，影響小寶寶的健康。

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。