



日本菜：燒物篇

日式燒物是味蕾的享受，無論蔬菜、肉類或海鮮都適合製成燒物，可是醃料高鹽多油，加上燒烤屬高溫烹調，過程中蛋白質份子改變會令肉質變韌、難以消化，容易加重孕媽媽的腸胃負擔或致便秘，份量要適可而止。

日本燒物的熱量 坊間常見的日式燒物熱量如下(每 100g、煮熟後計算)：

高熱量：雞翼 (266 kcal)、牛肋肉 (228 kcal)

中熱量：雞腿肉 (209 kcal)、牛舌 (202 kcal)、鯖魚 (201 kcal)、粟米 (105 kcal)、虎蝦 (105 kcal)、帆立貝 (104 kcal)

低熱量：冬菇 (33 kcal)、翠玉瓜 (15 kcal)

首選蔬菜和魚類

選擇瓜菜類和海產類非但熱量低，更符合孕期高纖低脂的飲食準則。瓜菜類燒物中，以翠玉瓜、冬菇的熱量最低，前者更含葉酸，是孕媽媽理想食物。孕媽媽每天攝取的葉酸份量是 600 μ g，建議一天進食 350g 以上的葉菜。此外，有助小寶寶腦部及神經發育的 DHA，孕媽媽每天的攝取量是 300mg。一條 100g 秋刀魚有 2900mg，80g 三文魚有 960mg，但由於秋刀魚的脂肪含量較高，故進食日式燒物時建議只吃 1-2 條。

孕媽媽進食燒物 Tips

1. 肉類的油脂經火直接燒烤會產生致癌物多環芳香族碳氫化合物(PAHs)，故建議選擇瘦肉部位為佳。
2. 魚類方面，由於鰻魚的脂肪含量較高，應避免食用。
3. 食用燒物前要除去容易致癌的燒焦部分。
4. 大阪燒是蔬菜肉類均衡的燒物，建議進食前先除去表面的沙律醬，有助降低脂肪含量；不過脂肪含量仍然高，建議適量進食。

溫馨提示：

進食前應確保食物已燒至全熟，不過碳燒食物所含的 PAHs 相對較高，而且食物距離熱源愈近，其 PAHs 含量亦愈高，故可考慮避免選擇直接與火接觸的日式燒物，改為與火分隔開的鐵板燒。

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。