



日本菜：鍋物篇

壽喜燒、豆乳鍋、雪見鍋.....日式鍋物款式之多真是讓人胃口大開，孕媽媽也可以健康地大啖品嚐日式火鍋嗎？

常見日式鍋物

市面上具代表性的日式鍋物材料有以下幾種 (以 100g 計)：

高熱量：羊肉片 (217kcal)、油豆腐 (245 kcal)、肥牛片 (252 kcal)

中高熱量：烏冬 (131 kcal)、豬肉片 (198 kcal)

低熱量：豆腐 (87 kcal)

蔬菜烏冬健康之選

雖然牛肉含豐富鐵質，但不少日式牛肉均為肥牛，脂肪含量偏高，和牛的話脂肪便會更高！因此孕媽媽宜注意食用份量，以免攝取過多脂肪，故可選取較瘦的手切牛肉或牛肩肉，亦不妨多選較為健康的海鮮或雞胸肉作為鍋物材料。另外，油豆腐雖然含有優質蛋白質，但經油炸後變得高脂高熱量，熱量達 245 kcal，建議改為熱量只有 87 kcal 的普通豆腐。此外，蔬菜含豐富膳食纖維，亦能補充一定的葉酸，對於孕婦一天要攝取 600ug 葉酸來說，進食蔬菜尤其重要。要飽肚的，亦可以多吃一兩份烏冬。只要配合適當的蔬菜，日式鍋物也可成為孕媽媽的健康之

選呢！

孕媽媽智選日式鍋物 Tips

1. 可以選擇含豐富鈣、碘、鎂等的豆乳、大根(蘿蔔)、柴魚或昆布湯底，減少攝取鈉質和脂肪。
2. 吃比較鹹的湯底時，不妨搭配含高鉀質的蔬菜及菇類食用，以及請店員加清水稀釋湯底，有助孕媽媽減少鈉質的攝取量！

溫馨提示：

烏冬、蔬菜等吸水性較強，避免在過油、過鹹的湯底烹調過久，並建議減少飲用湯汁。

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。