



甜品：中式甜品篇

中式甜品多使用豆類、堅果類等天然食材煲煮成霜、露、糊，或以發酵方式製成糕點，但是坊間的中式甜品在烹調時都會加入大量糖分維持甜度，故孕媽媽必須適量食用。

常見中式甜品的營養

坊間常見的中式甜品有以下幾款：

高熱量：馬拉糕 (350kcal/件)、白糖糕 (350kcal/件)、合桃露 (400kcal/碗)

中熱量：杏仁茶 (314kcal/碗)、湯圓 (250kcal/4 粒)

中低熱量：馬豆糕 (110kcal/件)

高糖甜品適可而止 馬豆糕為較健康的選擇

中式甜品用料多樣化，但常見的馬拉糕、白糖糕和湯圓都屬高熱量的中式甜品，高糖又高脂，1 件馬拉糕和 1 件白糖糕就分別含有 21g 及 16g 糖，孕媽媽宜適可而止，以免引致體重過高。至於每件只有 110kcal 的馬豆糕，由於每件糕點的體積較小，故孕媽媽進食時需留意份量。杏仁茶含有蛋白質、優質脂肪，如果胃口不佳的孕媽媽，建議可從中攝取所需營養。

孕媽媽健康吃中式甜品 Tips

1. 湯圓屬高熱量甜品，4 粒已有 250kcal，等同 1 碗飯的熱量，建議孕媽媽只可淺嚐 1-2 粒，並選擇紫薯或沒有餡料的湯圓。
2. 八寶粥內含有大量豆類，如扁豆、赤豆、綠豆、花生等，較易產生胃脹氣，孕媽媽應適量食用。
3. 如孕媽媽想吃甜品滿足口腹之慾，建議可選擇糖分、熱量相對較低的桂花糕。

溫馨提示：

坊間不少中式甜品都是高糖、高脂，進食過量易致體重超標，增加引致妊娠糖尿病的風險，建議多選含豆類、堅果等其他食材的甜品，並每次只吃少量，既能吸收更多營養，又能避免熱量超標。

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。