



甜品：台式甜品篇

女士們總愛相約朋友一起享用下午茶，尤其近年流行的台式蜜糖吐司，賣相非常吸引，不過吃得太多，會增加身體負擔。孕媽媽要如何才能享受吃甜品的樂趣？

各種台式甜品食材的營養

市面上常見台式甜品熱量如下：

高熱量：蜜糖吐司(大份，大約 800-1400kcal)

中熱量：芋圓地瓜圓紅豆沙(每碗大約 280 kcal)

中低熱量：檸檬愛玉(有加糖) (1 杯 500ml 約 260kcal)

宜吃愛玉芋圓較低熱量食材

台式甜品多就地取材，以富饒地方特色的食材，如粉圓、愛玉果實等製成特色甜品，並以水果入饌，加入如木瓜、檸檬等製成甜品。台式甜品賣相精美，但某些甜品的糖分和油脂偏高，例如一份蜜糖吐司的熱量已高達 1200kcal 左右，孕媽媽自己吃掉一整份會容易致肥。又如芋圓地瓜圓紅豆沙，芋圓和地瓜圓是傳統的台灣甜品食材，兩者的油分雖不算高，惟紅豆沙糖分偏高，熱量相等於 1.5 碗白飯，常吃有機會令體重上升，而體重過高會增加患上妊娠糖尿病的風險。至於天然愛玉每 100g 的熱量只有 2kcal，提供飽腹感之餘，豐富的水溶性纖維可促進排

便暢通，預防便秘，而且添加富含維他命 C 的檸檬可提升味道，是孕媽媽的健康首選，但要小心添加的糖分，宜叫少甜或走糖。

孕媽媽可口甜品健康 Tips

1. 台式甜品的份量多，孕媽媽最好與朋友一起分享，不要把忌廉或焦糖全吃掉，避免吸入過多熱量。
2. 進食芋圓和地瓜圓多配以紅豆沙或添加黑糖糖漿，含糖量非常高，孕媽媽吃芋圓和地瓜圓時盡量不要喝太多糖水，或可要求調減甜度。
3. 台式甜品大多可以額外添加珍珠，惟珍珠用薯粉製成和由大量糖漿烹煮，熱量非常高，故不建議孕媽媽食用。

溫馨提示：

建議孕媽媽在日間進食甜品，進食後有時間做適度的運動，幫助消化。

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。