



甜品：日式甜品篇

日式甜品賣相精緻可愛，不期然便會多吃幾件，但大部分日式甜品都含較高糖分，孕媽媽進食時應留意進食的份量，以免攝取過多糖分，減低出現妊娠糖尿的機會。

常見日式甜品的糖分含量 (以 100g 計)

高糖分：大福 (50.3g)、鯛魚燒 (46.8g)

中糖分：焦糖吉士布甸 (23.15g)

較低糖分：蕨餅 (14.5g)

焦糖吉士布甸乃健康選擇

孕媽媽需要每天攝取 1000mg 鈣質，但糖分会消耗體內大量的鈣，所以在孕期除了要注意鈣質吸收，亦應減少糖分攝取。日式甜品的糖分偏高，無論是哪個懷孕階段，孕媽媽進食 100g 日式甜品已超出每天不應攝取多於 50g 糖分的標準，故應控制進食份量，其中大福及鯛魚燒的含糖量最高，建議盡量不要食用。焦糖吉士布甸是相對較健康的選擇，但脂肪含量可能較多，份量仍要適可而止。

孕媽媽吃日式甜品 Tips

1. 選擇甜品時，盡量選擇低糖、少甜的甜品。
2. 可與朋友共同分享甜品，少吃多滋味，亦可將甜品分開數次進食，以降低糖分攝取。
3. 日式甜品多以糖漬栗子、紅豆蓉、果醬、雪糕等為配料，這樣會令甜品糖分更高，應盡可能避免進食。

溫馨提示：

日式甜品中，蕨餅屬於較低熱量的傳統日式甜品，做法是把蕨菜的根曬乾磨成粉，進食時配以黃豆粉或黑糖，可因應自己喜好調整份量及甜度。建議少糖多黃豆粉，食法為較健康。

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。