



## 甜品：朱古力篇

朱古力是甜品界人見人愛的寵兒，但其含有大量糖分，當中脂肪的含量更可高達四成，以其高熱量而言，營養較單調。然而，由於可可含黃酮素，具抗氧化和減壓作用，要吃得健康，就要看朱古力的種類和進食的份量。

### 各款朱古力營養比較

70%黑朱古力 (100g)：熱量：545 kcal；黃酮素：高

牛奶朱古力 (100g)：熱量：535 kcal；黃酮素：中

白朱古力 (100g)：熱量：538.7 kcal；不含黃酮素

### 首選 70%黑朱古力助減壓

每款朱古力的熱量差別不大，但由於白朱古力完全不含黃酮素，沒有抗氧化和減壓的作用，所以首選 70%的黑朱古力，次選牛奶朱古力，不建議吃白朱古力。一塊 25g 朱古力條已接近大半碗飯的熱量，或是一粒如乒乓球般大小的朱古力約 80 kcal，3 粒朱古力已多過一碗飯的熱量。建議孕媽媽每天不要吃多過一粒朱古力或 2-3 塊朱古力條。

## 孕媽媽健康吃朱古力 Tips

1. 朱古力醬和朱古力噴泉因為是流質，當中混合了更多油脂，熱量更高，應盡量避免進食。
2. 可選擇混有果仁或提子乾的朱古力，其熱量和純朱古力相約，卻有更豐富的營養，包括維他命 E 和礦物質等。

### 溫馨提示：

以拖肥或酒心為餡料的夾心朱古力，前者熱量比朱古力更高，後者含酒精，兩種都應避免進食。

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。