



甜品：東南亞甜品篇

東南亞有不少受歡迎的甜品，以椰汁糕、斑蘭蛋糕最為著名。孕媽媽只要小心選擇，一樣可以吃得滋味又健康！

著名的東南亞甜品

以下是常見東南亞甜品款式和熱量：

高熱量：椰汁芒果糯米飯 (441kcal/半份)、椰汁糯米糕 (285kcal/約 100g)

中熱量：斑蘭雪芳蛋糕 (135kcal/一件)、咖央多士 (245kcal/一小件)

椰汁是孕媽媽致胖原兇

椰汁芒果糯米飯和椰汁糯米糕都是東南亞甜品中最不建議的選擇。椰汁含大量飽和脂肪，會增加體內的壞膽固醇，大大增加患上心血管疾病的風險。若孕媽媽長期進食高脂肪、高糖分食物，容易導致體重增加，出現妊娠糖尿病、心血管疾病的風險也會大增。另外，咖央醬主要成分是砂糖、雞蛋、椰漿和斑蘭葉，配上烘得香脆的多士，是屬於高糖分的甜品，加上一件的熱量已超過一碗飯，故不宜多吃。至於斑蘭雪芳蛋糕，因坊間多以斑蘭香精製成，加上不少斑蘭蛋糕會加入椰奶，熱量有可能較其他蛋糕更高。簡單來說，咖央多士、椰汁糯米飯、椰汁糯米糕均屬高脂高糖的甜品，不宜多吃。

孕媽媽健康吃東南亞甜品 Tips

1. 忌「眼闊肚窄」，建議點最少的份量品嚐。
2. 孕媽媽吃甜品前應減少正餐的份量，有助減少攝取過多熱量。
3. 與家人或朋友共享一份甜品，少食多滋味。

溫馨提示：

大部分的東南亞甜品喜愛添加椰汁或椰奶，其飽和脂肪和膽固醇都很高，孕媽媽應盡量避免選擇此類甜品。

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。