



甜品：水果篇

水果含豐富維他命 C，但部分糖分偏高，大量進食會影響孕媽媽和小寶寶的健康。想吃得有營養又有助小寶寶健康發展，孕媽媽應進食適量的水果。

常見水果的維他命 C 及糖分含量 (以 100g 計算)

含高維他命 C：番石榴 (維他命 C 228.3mg；糖分 8.92g)、奇異果 (維他命 C 92.7mg；糖分 8g)

含中維他命 C：士多啤梨 (維他命 C 58.8mg；糖分 4.89g)、橙 (維他命 C 53.2mg；糖分 9.35g)、檸檬 (維他命 C 53.0mg；糖分 2.5g)、西柚 (維他命 C 34.4mg；糖分 6.98g)

含低維他命 C：柑 (維他命 C 26.7mg；糖分 10.58g)、車厘茄 (維他命 C 18.9mg；糖分 2.63g)、香蕉 (8.7mg；12.23g)、富士蘋果 (2mg；11g)

維他命 C 助鐵質吸收

番石榴的維他命 C 居水果之冠，奇異果、士多啤梨、橙等亦含豐富的維他命 C，多食用以上水果，可滿足孕媽媽每天必須攝取 85mg 的維他命 C。而且基於維他命 C 能加強體內鐵質的吸收，所以多吃富含維他命 C 的水果，可幫助孕媽媽攝取每天 27mg 的鐵質，以提升抵抗力，預防感染傷風感冒等疾病。但孕媽媽亦需留意部分水果糖分高，每天進食 2 份水果已

經足夠。

孕媽媽吃水果 Tips

1. 盡量選擇低糖水果。
2. 宜於 2 次正餐之間進食。飯前或飯後立即進食，會導致餐後血糖過高。
3. 將每天應進食的水果量分開 2 至 3 次進食，可避免因一下子攝取太多糖分，令血糖上升。
4. 多吃不同種類的水果，以攝取不同營養素，若經常只吃同一款水果，便難以達到營養均衡。

溫馨提示：

建議孕媽媽避免選擇以濃糖水浸泡、糖分及熱量含量較高的罐頭水果。另外，不少孕媽媽愛把榴槤當作補品，但當中的脂肪及糖分含量較高，亦容易引致便秘，所以應盡量少吃。

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。