



甜品：港式甜品篇

飯後吃 1 碗糖水是不少港人的喜好，但糖水這類港式甜品，主要以大量糖烹調，對孕媽媽來說，吃 1 碗就已經達到每天糖分攝取量的一半，應盡量少吃。

港式甜品的熱量及糖分 (以每份計) 常見的港式甜品種類：

高熱量高糖分：芝麻糊 (熱量 280kcal；糖分 28g)、楊枝甘露 (熱量 230kcal；糖分 36.5g)、腐竹雞蛋糖水 (熱量 270kcal；糖分 20g)

中熱量高糖分：番薯糖水 (熱量 200kcal；糖分 32.4g)、紅豆沙 (熱量 220kcal；糖分 23.5g)

低熱量低糖分：豆腐花 (熱量 190kcal；糖分 10.3g)

攝取過多糖分體重飆升

無論是懷孕初中後期，孕媽媽都不應該攝取過量糖分，過多的糖分会令體重急升，以及增加患上妊娠糖尿病的風險。孕媽媽每天不應攝取多於 50g 的糖分，以 1 碗 300g 楊枝甘露為例，含糖量已達 33g，進食 1 碗已等同攝取每天最高糖分攝入量的一半以上。港式甜品中，豆腐花屬較低熱量、低糖的甜品，孕媽媽可多選擇這款甜品。

孕媽媽滋味吃港式甜品 Tips

1. 大部分糖水烹調方式簡單，孕媽媽可在家自己煮，減少糖的分量。
2. 坊間出售的糖水，無論糖分及熱量都很高，有部分甚至進食 1 碗已超出每天的糖分攝取量，建議孕媽媽外出享用時可與朋友分享。
3. 盡量少吃有花奶、忌廉等高飽和脂肪配料的甜品，以免攝取更高熱量及糖分。

溫馨提示：

想更健康的話，吃豆腐花時盡量不要再加糖，因為 1 平匙黃糖已有 20kcal。

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。