



甜品：西式甜品篇

精緻味美的西式甜品一直是女士們的至愛，孕媽媽當然也抵受不了它們的誘惑！不過很多甜品脂肪和糖分極高，攝取過量可導致小寶寶體型過大，或孕媽媽體重急升，宜小心選擇！

各種西式甜品的營養

市面上常見的西式甜品熱量 (以一件計算，但不同品牌會有所差異)：

高熱量：Tiramisu (510 kcal) 、藍莓焗芝士蛋糕 (482 kcal)

中熱量：蘋果批 (237 kcal)

中低熱量：海綿蛋糕 (173 kcal) 、雞蛋布甸 (122 kcal)

甜品有罪？

西式甜品多使用全脂奶、忌廉、芝士、牛油等脂肪及熱量較高的材料。孕媽媽於懷孕初期需每天攝取約 2200kcal，懷孕中、後期則分別增至 2440kcal 和 2652kcal。糖分每天建議攝取少於 12 茶匙，而 1 塊藍莓焗芝士蛋糕，就超過 1 餐應攝取熱量的一半；Tiramisu 的含糖量更直逼每天攝取量的一半！孕媽媽想吃甜品的話，不妨試試雞蛋布甸，其主要成分為雞蛋和牛奶，而且不加焦糖食用是比較健康的選擇。

孕媽媽可口甜品健康 Tips

1. Tiramisu 或其他未經烤焗蒸煮的甜品或含有生蛋成分，有感染沙門氏菌的風險，挑選使用魚膠代替生蛋自然吃得更安心。
2. 不妨嘗試豆製的甜品，含豐富優質蛋白質、氨基酸和不飽和脂肪酸，有效促進小寶寶健康發育。

溫馨提示：

雖然很多甜品以「無糖/低脂」作招徠吸引追求健康的孕媽媽，不過食用時也要留意食品標籤，當心產品用了甚麼甜味劑，例如有部分代糖會進入胎盤，可能影響小寶寶成長，建議少食，或選擇甜菊糖、安賽蜜、三氯蔗糖等代糖，但如糖精——Sweet 'N Low 就不適合孕媽媽進食；加入葡萄糖漿也會使血糖急速上升！

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。