



## 韓國菜：年糕/粉絲

韓國有不少傳統小食，其中炒年糕和炒粉絲最受歡迎。炒年糕口感煙韌、味道甜甜辣辣，而炒粉絲重麻油香，非常惹味，孕媽媽是否適合食用呢？

### 韓式年糕/粉絲

常見的韓式炒年糕 / 炒粉絲熱量 (每 300g 計算)：

湯年糕 (307kcal)、韓式炒粉絲 (369kcal)、韓式炒辣年糕 (447kcal)

### 韓國粉絲熱量低又飽肚

韓式年糕是用糯米粉加水搓成，再加入魚糕、椰菜和辣椒醬，但年糕主要成分是碳水化合物，辣醬的糖分偏高，進食 4 至 5 片已相等於半碗飯的熱量，高熱量又高油分，多吃會容易消化不良；除此之外，由於添加大量醬料令鈉質含量亦偏高，容易引致水腫，因此孕媽媽要適可而止。芝士年糕與炒辣年糕的食材相似，不同之處是表面鋪滿厚厚的芝士，芝士雖含豐富鈣質，其脂肪含量較高，兩片全脂芝士就已有 120kcal，是孕媽媽致肥元兇，多吃容易有妊娠糖尿病。韓國粉絲是紅薯乾製成，熱量低但可增加飽肚感，配以蝦、牛肉、冬菇、紅蘿蔔、椰菜、洋蔥等蔬菜，可適當滿足孕媽媽所需的鐵質和膳食纖維，但烹調過程中加入大量麻油調味和油分炒成，故孕媽媽宜控制份量。

## 孕媽媽健康吃年糕 / 粉絲 Tips

1. 韓式炒辣年糕味道偏辣，即使加上芝士可以減輕辣度，但全脂芝士卻會增添熱量。為減低刺激性，建議孕媽媽選擇不辣的宮廷炒年糕。
2. 韓式辣醬和醬油的鈉質含量偏高，孕媽媽要小心控制份量，否則容易增加水腫問題及加重腎臟的負擔。
3. 可要求食肆少油或走油烹調，以免過量攝取油分。

### 溫馨提示：

韓式料理始終比較香濃重口味，孕媽媽宜多喝清水和進食蔬果，幫助排走鈉質。

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。