



韓國菜：泡菜篇

泡菜是韓國料理中不可缺少的傳統菜式，由白菜、蘿蔔、黃瓜等蔬菜為主要食材，加入不同配料及調味發酵而成，營養豐富備受推崇，但泡菜屬高鈉食物，孕媽媽是否適合食用呢？

坊間常見的高鈉韓國泡菜及其含鈉成分如下：

1. 白菜泡菜 (白菜用鹽醃製後加入蘿蔔絲、辣椒粉、蒜、蝦醬等調味料進行發酵)
2. 蘿蔔葉泡菜 (蘿蔔葉加上辣椒粉、蔥、韭菜等調味料和食材)
3. 蘿蔔片水泡菜 (白蘿蔔片以鹽醃製，再加辣椒粉、蘋果、梨子和湯汁等製成)

食用泡菜適可而止

泡菜不經加熱烹調，故不易流失維他命，而 100g 泡菜只有約 32kcal，熱量低且含有纖維素及益生菌乳酸桿菌，有益腸道健康，不過泡菜經烹調後會失去益生菌乳酸桿菌，建議把菜餚烹調好，最後才放上泡菜。但由於醃製過程加入大量醬汁、調味料，使 100g 泡菜的含鈉量已達 880mg，接近成人每天鈉攝取量的一半，而且部分泡菜用上刺激性食物調味，如辣椒、大蒜、生薑等，有機會令孕媽媽感到不適，因此進食泡菜不宜過量。

孕媽媽泡菜要識食 Tips

1. 泡菜為高鈉食物，每天總食用份量必須少於 100g。
2. 食用前先將泡菜浸過清水，沖洗多餘的調味料。
3. 泡菜充當調味料，與其他食材煮成不同菜式，如泡菜炒牛肉、泡菜豆腐鍋、泡菜炒飯等。
4. 由於泡菜未經烹調的冷凍食物，開封時間過長或儲存不當，可能會有細菌滋生，建議包裝開封後立即食用。

溫馨提示：

由於鉀對鈉具有抗衡作用，所以宜多吃鮮水果及蔬菜等富含鉀的食物，以中和從泡菜攝取的鈉。

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。