



韓國菜：湯篇

韓國人愛以湯伴飯，在韓國餐廳不難發現有不少湯鍋配米飯的選擇。在韓國芸芸湯類料理之中，哪一種最適合孕媽媽食用呢？

各款湯類的熱量比較 (以 1 份計算)

高熱量：人蔘雞湯 (901 kcal)

中熱量：大醬湯 (130 kcal)

低熱量：豆腐海帶湯 (23 kcal)、辣豆腐湯 (115 kcal)

豆腐海帶湯 吃得精明又健康

湯在韓國料理為主菜之一，或可直接將飯倒入湯拌吃。人蔘雞湯是將糯米塞在雞肚熬製而成。糯米屬高 GI 食物，會影響血糖平穩，使其大升大跌，患有妊娠糖尿病的孕媽媽需注意食用份量。至於以黃豆為主要食材的大醬湯，雖含卵磷脂，但份量不多，未能完全為小寶寶的神經發育提供必需營養，加上鹽分太多，孕媽媽還是少喝為妙。豆腐海帶湯為低熱量的湯類，每 100g 海帶只有 43kcal，還包含了 337mg 碘及 3.25mg 鐵，滿足孕媽媽每日需要攝取 250μg 碘及 27mg 鐵。泡菜豆腐湯的豆腐雖然含有優質蛋白質，但味道香濃辛辣，會對孕媽媽造成刺激，故不宜多吃。

孕媽媽食用韓國湯類 Tips

1. 有些大醬湯會加入花甲調味，此乃高鈣低脂的優質食材，每 100g 為 45kcal，且含有 59mg 鈣，有助小寶寶的骨骼和牙齒發育，亦可預防孕媽媽腳部出現抽筋情況。
2. 由黃豆發酵而成的大醬，每 100g 的大醬，含有 12g 蛋白質及 5.1mg 鐵，並含有維他命 B1 和 B2。然而，大醬湯味道太鹹，易引起水腫，故亦不建議孕媽媽食用。

溫馨提示：

湯與飯拌在一起食用，由於米飯泡軟易吞，容易減少咀嚼食物的次數，因而增加胃腸負擔。孕媽媽緊記必須充分咀嚼食物，以幫助消化及吸收營養。

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。