



韓國菜：紫菜包飯篇

韓式紫菜包飯的做法與日式壽司不同，會加入鹽和芝麻油，而壽司則會加入醋。此外，紫菜包飯的餡料以青瓜、菠菜、紅蘿蔔等蔬菜類為主，但亦會放入其他食材，例如牛肉、豬肉、雞蛋等，以迎合不同口味的孕媽媽。

紫菜包飯營養

市面上常見的紫菜包飯款式及熱量如下 (以 100g 計)：

泡菜紫菜包飯 (約 245kcal)、牛肉紫菜包飯 (約 286kcal)、芝士紫菜包飯 (約 347kcal)、雞蛋紫菜包飯 (約 369kcal)

含豐富碘質 滿足小寶寶腦部成長所需

紫菜包飯的熱量及營養成分會根據不同餡料和份量而定，例如紅蘿蔔紫菜包飯以紅蘿蔔、蟹柳、牛蒡等為主要食材，含有鉀及膳食纖維等營養素，可預防孕媽媽便秘及水腫。無論是任何一種紫菜包飯，都以碘質豐富的紫菜為主要材料，助孕媽媽輕鬆達到每天 250 μ g 碘質的攝取量，對促進小寶寶腦部正常發育甚為有益，而且紫菜熱量低，100g 只有 250kcal。

孕媽媽進食紫菜包飯 Tips

1. 選擇紫菜包飯時可留意當中的餡料，一般都會有紅蘿蔔、蟹柳和青瓜作為主要材料，健康又低熱量。
2. 牛肉紫菜包飯含有蛋白質、維他命 B 群、鐵、鋅等多種營養，而且可以預防缺鐵性貧血，是孕媽媽的理想選擇。
3. 紫菜包飯應熱食，味道較好之餘，亦可避免食物存放室溫過久而滋生細菌，孕媽媽食用時必須多加留意。

溫馨提示：

紫菜包飯的紫菜表面都抹有一層芝麻油，孕媽媽可要求不要芝麻油，以減少熱量攝取。

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。