



## 韓國菜：韓燒/燒烤篇

韓式燒烤傳來的陣陣香氣，令人垂涎。不過孕媽媽絕不能小覷烤肉的脂肪含量，攝取過量熱量和脂肪，體重恐怕會直線上升，孕媽媽應如何選擇呢？

### 韓式燒烤的食材

常見韓式燒烤食材款式和營養 (以 100g 食用單位計算)：

高熱量：牛肋骨 (熟 351kcal)、五花腩 (熟 349kcal)

中熱量：牛肩肉 (熟 207kcal)、豬大腸 (熟 196kcal)

低熱量：蜆 (熟 148kcal)、蝦 (熟 99kcal)、茄子 (熟 36kcal)、生菜 (未熟 15kcal)

### 跟隨正宗食法 夾蔬菜進食

韓燒以明火直接把食材燒熟進食，而食材多以肉類和內臟為主，蘊含豐富的蛋白質和鐵質，但部分的脂肪含量較高。如以韓燒首選的五花腩為例，油脂較多，100g 的份量已高達 35g 脂肪，相等於 7 茶匙油，超出孕媽媽 1 餐的熱量所需。正宗的韓燒食法，是利用新鮮的生菜或芝麻葉，包裹熟透的烤肉一起享用，但由於難以得知菜葉有沒有洗淨，若未經煮熟進食，或會因李斯特菌等細菌引起腸胃不適、腹瀉，容易引致流產，建議進食炒菜會較為安全。簡單來說，只要選材配搭得宜，進食韓燒時也可吃得健康。

## 孕媽媽健康吃韓燒 Tips

1. 油脂較少的梅頭豬肉、牛肩肉、去皮雞肉和海鮮都是孕媽媽的可取之選。
2. 韓式燒烤使用的金屬烤盤較易黏底，要小心控制火候和燒烤時間，防止食物燒焦。
3. 吃韓燒時最好避免蘸芝麻油、豆瓣醬或辣醬食用，因肉類由大量醬料醃製，再蘸醬汁食用，鈉質含量隨時超標，容易引致水腫。

### 溫馨提示：

孕媽媽要注意衛生和確保食物徹底烤熟，以免感染細菌，導致腸胃不適。

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。