



## 飲料：咖啡篇

咖啡雖然熱量不高，但多加入全脂奶、忌廉、糖等調味，會大大提升卡路里。市面上有多種不同的咖啡，孕媽媽應如何選擇呢？

### 各種咖啡的熱量及咖啡因

常見咖啡款式及所含熱量如下 (以 1 杯 350ml 計)：

高熱量：朱古力咖啡 Mocha 加忌廉 (310 kcal)

中熱量：鮮奶咖啡 Latte (180 kcal)、泡沫咖啡 Cappuccino (110 kcal)

低熱量：特濃咖啡 Espresso (10 kcal)

### 控制咖啡因攝取減妊娠風險

咖啡因可刺激中樞神經系統，有提神作用，但攝取過量有機會導致小寶寶體重過低，甚至流產，亦會使孕媽媽血壓上升、心跳加速。然而，孕媽媽只要每天攝取不超過 200mg 的咖啡因(即約 2 杯 240ml 的咖啡)，便可避免出現不良影響。各類咖啡中，特濃咖啡的咖啡因含量適中且熱量低，是較好的選擇，而朱古力咖啡含較多咖啡因，加上熱量偏高，孕媽媽應少喝。

## 孕媽媽健康喝咖啡 Tips

1. 市面上所售的部分咖啡濃度甚高，喝 1 杯隨時致咖啡因攝取過量，宜選擇小杯裝(240ml)，或無咖啡因(de caffeinated)的咖啡。
2. 孕媽媽可選擇以脫脂奶取代全脂奶，每杯咖啡便可減少 50 至 90 kcal；不加忌廉等亦有助降低卡路里的攝取。
3. 世界衛生組織建議孕媽媽每天不應攝取多於 12 茶匙糖分，但是一些新口味或期間限定的咖啡，都是以糖漿沖調，難以估計其糖分含量，應盡量避免。
4. 朱古力和濃茶類飲料都含咖啡因，應限制每天飲用 1 杯之內。

### 溫馨提示：

咖啡所含的單寧酸會影響鐵質吸收，孕媽媽攝取含鐵質的食物時，應避免配搭咖啡。

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。