



飲料：奶類篇

眾所周知，奶類飲料是補充鈣質的最佳來源之一，而且富含脂肪、蛋白質、碳水化合物、維他命等營養素。不過款式如此多，孕媽媽該怎樣選擇呢？

各種奶類的熱量及鈣質 (以 1 杯 250ml 計)

低鈣高熱量：紅豆冰 (鈣質 80mg；熱量 260kcal)

中鈣中熱量：抹茶 Latte (鈣質 278mg；熱量 199kcal)

高鈣中熱量：全脂鮮牛奶 (鈣質 260mg；熱量 155kcal)

高鈣高熱量：奶昔 (鈣質 245mg；熱量 432kcal)、朱古力奶 (鈣質 245mg；熱量 193kcal)

如何選擇合適的奶類飲料？

孕媽媽每天需要攝取 1000mg 鈣質，選擇鈣質含量豐富的奶類飲品，可滿足小寶寶生長所需，不過選擇時要留意飲品的熱量差異，即使在懷孕中期和後期，每天所需的卡路里份量較之前分別增加 240kcal 及 452kcal，亦應從高營養價值的食物中攝取。以全脂鮮牛奶為例，雖然富含鈣質，但熱量等同半碗白飯，而朱古力奶因添加糖分而使熱量更高，故選擇低脂高鈣奶更加合適。用淡奶沖泡的飲品，脂肪含量甚高，因為淡奶的製法是將全脂牛奶以蒸餾方法濃縮一半水分，即使不加糖的奶茶亦有 110kcal，故孕媽媽飲用時可要求食肆以「少奶」沖泡。而且奶

類脂肪為飽和脂肪，會增加患心血管病的風險。

孕媽媽飲用牛奶 Tips

1. 每茶匙糖(4g)約含 20kcal，為了減低熱量攝取，可考慮在飲料不加糖或「少甜」。
2. 部分孕媽媽愛飲「茶走」，即奶茶改加煉奶取代淡奶及糖，不過 100ml 煉奶熱量為 326kcal。以加入 30ml 煉奶為例，每杯「茶走」奶茶的熱量便高達 183kcal。
3. 市面上出售的孕婦配方奶粉根據不同人士的需要添加相應營養成分，孕媽媽可根據情況揀選合適配方。

溫馨提示：

有些人喝奶類飲料後會出現腹瀉，可能因為體內缺乏乳糖酶，難以分解當中的乳糖成分，所以建議不要空腹喝，並以慢飲方式進行，能減緩乳糖的吸收速度。

Annum™ 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。