



飲料：果汁篇

不少人都認為果汁是一種健康飲料，而且，榨出果汁後的果肉纖維仍然留在水果上，故果汁並沒有保留太多的果肉纖維成分。孕媽媽喝果汁後，究竟能攝取多少營養呢？

果汁的熱量

常見果汁的款式和熱量 (以每杯 248g 的果汁計算)：

高熱量：提子汁 (149 kcal)

中熱量：蘋果汁 (114 kcal)、橙汁 (117 kcal)

低熱量：番茄汁 (約 42 kcal)

番茄汁 健康果汁排第一

水果含有豐富維他命，但其果糖含量亦高。一杯天然鮮榨的果汁，需要 2-3 個水果，相對地從果汁中吸收了不少果糖。以最高糖分及熱量的提子汁為例，單單一杯就已含 35g 糖，佔了成人每天糖攝取量上限 50g 的一半。其後是蘋果汁和橙汁，含糖量分別為 24g 及 21g。番茄汁則為最健康之選，含糖量只有 9g、熱量為 42 kcal。加上番茄有茄紅素，具抗氧化作用，有延緩衰老的效果。但若孕媽媽喝了過量果汁會容易變得肥胖，增加患心血管疾病及糖尿病的風險。

建議每天飲用不超過半杯(1 杯 240 g)無添加糖的純果汁，當天亦只需再進食一個中型水果，避免攝取過多糖分。

孕媽媽選擇果汁 Tips

1. 留意鮮榨果汁是不是連皮一起榨汁，連皮一起搾取可讓多點纖維留在果汁中。
2. 選擇以新鮮水果製成的果汁，減少維他命 C 暴露於空氣中而產生氧化作用的時間。
3. 選購用低溫高壓機將水果製成的冷壓果汁。傳統榨汁機在快速攪動時產生的熱力會導致維他命流失，在低溫下則可較完整地保留營養素和維他命。

溫馨提示：

盡量直接食用天然水果，以增加膳食纖維及營養素的吸收，同時不添加糖及其他調味料。

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。