



飲料：汽水或碳酸飲料篇

眾所周知，汽水的糖分和卡路里含量高，無甚營養價值可言，對身體沒有好處。不過孕媽媽有時耐不住嘴饞，總想喝一、兩口，這樣會損害小寶寶的健康嗎？

汽水的含糖量比較 (每 100ml 食用單位計算)

坊間常見的汽水款式及其含糖量：

高糖分：橙味汽水 (3 茶匙糖)、提子味汽水 (3 茶匙糖)、忌廉汽水 (3 茶匙糖)、可樂 (2.5 茶匙糖)

低糖分：無糖汽水 (0g)、有氣水 (0g)

高糖分增妊娠糖尿風險

根據世界衛生組織建議，以每天攝取 2000kcal 為例，其糖分攝取量上限為 5-10 粒方糖。而在眾多汽水和碳酸飲料之中，以橙味汽水的含糖量最驚人，單單 1 罐 330ml 已含 43g 糖分。只要孕媽媽喝 1 罐汽水便接近超出 1 天的糖分所需量，再從其他食物攝取得來的糖分，不但有可能令孕媽媽體重上升，更無形中增加患上妊娠糖尿病的風險。縱然是標榜健康、0g 糖分的無糖汽水，當中一樣含有酸度調節劑磷酸和甜味劑，長期飲用易導致骨質疏鬆，故要嚴控份量。

孕媽媽健康吃韓燒 Tips

1. 將適量汽水加入不含糖分的梳打水，將汽水的甜度調淡，減少糖分的攝取量。
2. 別以為無糖或少糖汽水的咖啡因相差很大，原味、Zero 及 Light 分別是 34mg、34mg 及 46mg，其實三者的咖啡因相差不是太多。
3. 建議孕媽媽在飲用汽水時，宜細閱營養標籤，嚴格控制糖分的攝取量。

溫馨提示：

若孕媽媽想喝汽水或碳酸飲料滿足口腹之慾，一定要特別注意飲用份量，適可而止啊！

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。