



飲料：涼茶篇

坊間有不少涼茶舖，出售如竹蔗水、火麻仁等以各種中草藥調製而成的飲料，這些被稱為「涼茶」的飲品，營養成分如何？孕媽媽適合飲用嗎？

常見涼茶的款式及熱量

坊間所賣的涼茶可分為以下幾種：(以每 100 克單位計算)

菊花茶 (熱量 27kcal；糖分 6.2g)

夏枯草 (熱量 27kcal；糖分 6.1g)

茅根竹蔗水 (熱量 25kcal；糖分 5.8g)

茅根竹蔗 五花茶 留意攝取量可飲用

涼茶是廣東嶺南一帶流行的飲料，以中草藥製成。市面上涼茶店舖眾多，不少人相信涼茶有保健和美顏作用，難怪喝涼茶已成為都市的一種健康時尚。但涼茶款式眾多，每味涼茶的草本材料和成分皆不同，加上每間涼茶舖的涼茶都有其獨特配方。主要以菊花、金銀花、槐花、雞蛋花、木棉花等五種花製作而成的五花茶，當中的多種花卉含鉀質，對於攝取過多鈉而導致高血壓時，鉀便有助降低血壓。同樣含鉀的茅根竹蔗水，亦是常見的涼茶，但竹蔗本身含高果糖，以一枝 500ml 為例，糖分已達約 29g。簡單來說，若間中飲 1-2 杯尚可，但若覺得熱氣而想

多飲，最好還是先諮詢中醫的意見。此外，香港婦女的體質多屬寒底，未必適合飲用涼茶。

孕媽媽喝涼茶 Tips

除了涼茶舖出售的涼茶外，孕媽媽亦要留意市面上樽裝或罐裝涼茶的含糖量。這類涼茶大多糖分較高，例如 1 枝 500ml 的夏枯草，糖分已達 30.5g。

溫馨提示：

建議孕媽媽遇著健康問題，如感冒、咳嗽時，勿以涼茶替代治療，宜先諮詢醫生的意見，方為穩妥。

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。