



飲料：茶類篇

茶葉中含有茶多酚、礦物質、維他命等營養，具有降血脂、抗氧化等功效。不過孕媽媽並非每一種茶都能飲用，特別是濃茶，一旦亂喝會影響小寶寶的健康啊！

各種茶類飲品的營養

常見的茶類飲品有以下幾種 (以每杯 300ml 計)：

高熱量：凍珍珠奶茶 (200kcal；糖分 18g)

中熱量：凍檸檬茶 (140kcal；糖分 25g)、奶茶 (130kcal；糖分 22g)

低熱量：原味無糖茶 (0kcal；糖分 0g)

綠茶較紅茶、黑茶健康

茶的種類很多，大致可分為六種：綠茶、紅茶、青茶、白茶、黃茶和黑茶。以綠茶為例，含豐富的兒茶素，較紅茶、黑茶更抗氧化。綠茶中的兒茶素有助抗癌，但綠葉會抑制葉酸的吸收，有可能會影響小寶寶的神經系統發育。另外，茶葉中的植酸與孕媽媽體內的鐵質結合，會影響鐵質吸收。若再加上本身飲食中的鐵質攝取量不高，可致妊娠貧血，小寶寶也有機會患上「先天性缺鐵性貧血」，因此要注意茶的攝取量。茶本身的熱量近乎 0，不含糖分，但飲用檸檬茶、奶茶等加工茶時，一般會添加奶或糖，例如 1 杯凍檸茶約含 6 茶匙糖，熱量大大提高。孕媽

媽只要選擇合適的茶類，一樣可以飲得健康。

孕媽媽精明喝茶 Tips

1. 沖茶時不要浸泡太久，否則茶愈濃會有更高的咖啡因，若飲用多於 4 杯，有可能會令心跳加速和加重腎臟負擔。
2. 喝熱奶茶或檸檬茶時盡量控制糖分，至於凍飲可要求糖水分開上或「走甜」，以免升糖過高，令體重上升，增加妊娠糖尿病的風險。

溫馨提示：

孕媽媽喝茶要適量，切忌在空腹時飲用，建議在飯後 1 小時飲用一杯淡茶為宜。

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。