



## 飲料：荳品穀物飲料篇

荳品穀物飲料是香港飲品類型，如豆漿、穀物飲料、黑豆茶等，含豐富膳食纖維又低脂，為孕媽媽提供飽足感之餘，亦可促進腸道蠕動。

### 常見穀豆類飲料的營養

坊間常見的穀豆類飲料款式和熱量：

高熱量：薏仁類飲料 1 杯(約 162 kcal)

中熱量：豆漿燕麥飲品 1 包 32g(約 110kcal)、豆漿 1 杯(約 120 kcal)、麥芽飲品 1 包 28g(約 122kcal)

低熱量：無糖黑豆茶沖劑 1 小包 10g (約 41kcal)

### 黑豆漿 有助改善腸胃不適

荳品穀物飲料如豆漿、黑豆、燕麥、薏仁等磨製而成的飲料，含豐富膳食纖維，對孕媽媽十分健康，其中黑豆茶更含碳水化合物、膳食纖維、鈣、鎂、磷、花青素、異黃酮素、多種維他命和微量元素。1 小包黑豆茶的熱量只有 41kcal，卻蘊含豐富膳食纖維及不飽和脂肪酸，有助孕媽媽強化腸道健康。豆漿和麥芽飲品亦是不錯的選擇，例如 1 杯麥芽飲品就有 185mg 鈣質和 3.25mg 鐵質，熱量只有 122kcal，但由於其糖分偏高，每天最多飲用 1 杯。

## 孕媽媽健康飲用荳品穀物飲料 Tips

1. 腸胃功能薄弱的孕媽媽不宜進食黑豆茶包內的黑豆，避免引發胃脹氣，建議只適量飲用黑豆茶。
2. 茶餐廳的麥芽飲品有一定熱量，建議孕媽媽無須加糖飲用。
3. 豆漿含有多種營養素，如優質蛋白質、亞麻油酸，為血液增加優質膽固醇，有助小寶寶腦部及神經系統發展，孕媽媽可選喝無糖豆漿，減少糖分攝取；而加鈣豆漿的鈣質比普通豆漿高，是孕期的健康之選。

### 溫馨提示：

便利商店銷售的現成荳品穀物飲料多以糖分及防腐劑為主要成分，建議孕媽媽減少飲用，以免吸收過量糖分。

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。