



飲料：蜜糖類飲料篇

有很多人誤以為蜜糖類飲料有助營養吸收，但其實蜜糖類飲料營養價值不高，市面上不少蜜糖類飲料「偽裝」自己含有健康的蜜糖，但糖分偏高，來讓我們揭開它們的真面目吧。

蜜糖類飲料的糖分 (以 100g 計算)

坊間常見高糖分蜜糖類飲料有以下幾種：

柚子蜜 (柚子、柚子果粒、果糖、鹿角菜膠、蜂蜜、砂糖、檸檬酸) : 10g

蔘蜜 (蔗糖、花旗蔘、蜂蜜) : 7.9g

檸蜜 (冬蜜/菜蜜、檸檬) : 7.5g

甜「蜜」偽裝

原來很多有「蜜」字的飲料都不含蜜糖成分，而是加入冰糖、砂糖或其他甜味劑「偽裝」，只有柚子蜜、蜂蜜水、蔘蜜才是真正有蜜糖成分的飲料，不過由於含糖量高，所以不建議孕媽媽飲用！以柚子蜜為例，用約 3 湯匙柚子蜜沖泡 1 杯 250ml 飲品，糖分已可高達 25g，而孕媽媽每天糖分攝取量不應多於 50g，過量有機會引致妊娠糖尿病，而且美顏及促進消化的功效亦相當有限。此外，亦要留意飲料中的糖分，無論是白糖、黑糖或黃糖，熱量每克約為 4kcal，

只是後兩者的礦物質較白糖多一點，但營養價值並不高。

孕媽媽「微糖」飲用 Tips

1. 就算不太甜或帶酸味的飲料並不代表糖分不高，甚至有可能更高！蜜糖飲料可能加入檸檬或其他酸味調節劑，孕媽媽要留意飲用。
2. 可以向食肆要求「少甜」或「走甜」，或蜜糖另上再自行添加，以降低糖分攝取。
3. 把蜜糖飲料與他人分半並加水「稀釋」，將糖分攝取量降低。
4. 注意飲用份量，例如蜂蜜綠茶包裝上標明每 100g 只含糖分 3.5g，但是整整一瓶 500g 就含有 17.5g 糖分，有可能令孕媽媽誤以為是低糖飲品而大量飲用。

溫馨提示：

沖泡蜜糖的水溫切記不宜太熱，以免營養成分被破壞。

Annum™ 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。