



## 香港特式：茶餐廳食品

茶餐廳將中西式的食品糅合成港式美食，以快、平、簡見稱，但茶餐廳食品普遍多油多糖。孕媽媽如想到茶餐廳用餐，有甚麼健康之選？

### 各款茶餐廳食品

高卡路里：豬扒炒即食麵 (1,700kcal 一碟)、福建炒飯 (1,175kcal 一碟)

中卡路里：香茅豬扒撈米線 (748kcal 一碗)、肉醬意粉 (732kcal 一碟)、粟米肉粒飯 (665kcal 一碗)、冬瓜肉粒湯飯 (627kcal 一碗)、菠蘿油 (449kcal 一個)

低卡路里：照燒豬扒三文治 (324kcal 一份)、鮮番茄湯粉 (228kcal 一客)、豬仔包 (169kcal 一個)

### 高熱量食品多 點餐需慎選

茶餐廳提供的食物之中，大部分都是高熱量的，如豬扒炒即食麵、福建炒飯的油分含量高，各碟皆衝破 1000 kcal，頭兩項的脂肪熱量百分比更逾 50%，孕媽媽要避免食用，因高油脂的食物會令患妊娠糖尿及高血壓的機會上升。鮮番茄牛肉片湯粉和照燒豬扒三文治是相對健康之選，番茄含有茄紅素、多種維他命及礦物質，而且熱量低；照燒豬扒三文治走油後熱量不算高，含蛋白質、維他命 B、鋅等營養，不過膽固醇較高，孕媽媽食用時要控制份量。

## 孕媽媽識飲識食 Tips :

1. 即食麵一般經過油炸，熱量高，而且一包調味料的鈉含量就已超過成人每日所需的 2000mg，孕媽媽應盡量減少食用，可改選米粉或者通粉。
2. 製作炒飯的過程加入大量油，一湯匙油已有 135kcal，而一份炒飯約有 2-4 湯匙油，再加上米飯及餸菜等食材，卡路里極高，孕媽媽應避免點選炒飯。
3. 茶餐廳餐點的份量比較大，孕媽媽宜與其他人共享一份，以免進食過量。
4. 不加糖的冷熱檸茶、檸水每杯都只有 6kcal，是孕媽媽茶餐廳飲品的最佳之選。

### 溫馨提示：

孕媽媽於茶餐廳進食時宜作出均衡的選擇，多點蔬菜類食物。

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。