



香港特色：港式麵包

不少孕媽媽都喜歡吃麵包，有的甚至早、午、晚餐都會以麵包作主糧。但坊間眾多款式的麵包，有鹹亦有甜，哪一類才適合孕媽媽進食呢？

香港特色麵包

坊間常見的港式麵包卡路里一覽(以一份/一個計算)：

高熱量：咸牛肉三文治 (375kcal)、火腿蛋三文治 (360kcal)、菠蘿包 (315kcal)、雞尾包 (273kcal)

中熱量：番茄蛋三文治 (266kcal)、吞拿魚包 (210kcal)

低熱量：叉燒餐包 (196kcal)、腿蛋包 (175kcal)、提子麥包 (186kcal)

宜選不經油炒的食材

麵包若然選擇不當，亦一樣屬高卡路里食物。要選擇較健康的麵包，低熱量的叉燒餐包、腿蛋包及提子麥包都值得推介給孕媽媽。其中每個熱量只有 175kcal 的腿蛋包，脂肪含量為 2.6g，碳水化合物為 28g，實屬飽肚又有營的選擇。加上當中的雞蛋大多沒有經過油炒，故油分不多。相反，火腿蛋三文治中的雞蛋多經油炒，因此熱量達 360kcal，不建議孕媽媽多吃。此外，咸牛肉三文治、雞尾包及菠蘿包，亦屬高熱量之選，應少吃為妙。

孕媽媽健康吃港式麵包 Tips

1. 菠蘿包的卡路里甚高，並由大量糖和豬油製作，不太健康。若然再加上一塊厚厚牛油片的菠蘿油，其脂肪和膽固醇比例會更高，屬於高熱量但營養價值低的食物，不宜多吃。
2. 不少港式麵包製作時會加入大量牛油或豬油，普遍屬高脂肪食物，孕媽媽應小心選擇。
3. 如果是即製的三文治，可要求店員不用塗上牛油，以減低熱量及脂肪的攝取量。

溫馨提示：

避免選吃使用油炸或加工製品作為餡料的麵包，應選擇粗麥包、黑麥包、燕麥包和五穀包等由高膳食纖維製成的麵包，不但有益腸胃健康，亦可增加飽腹感。

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。