



## 香港特色：湯水

湯水是都市人健康滋補的選擇，其中老火湯更是港人摯愛。但有指不少酒樓或食肆的老火湯在製作過程加入大量鹽分調味，孕媽媽該如何選擇健康的湯水呢？

### 常見的港式湯水

坊間常見港式老火湯的鈉含量 (每 1 碗計算，分量約 250 克)：

青紅蘿蔔豬肉湯 545mg、響螺煲雞湯 542mg、粉葛湯 348mg

### 控制湯水攝取量 每次最多 1 碗

熬製老火湯需時，過程中湯料部分營養素會被釋出，如使用青、紅蘿蔔、粟米、南瓜、淮山、蜜棗等澱粉質和糖分含量較高的湯料，會令湯水的卡路里上升，如 1 碗青紅蘿蔔蜜棗豬骨湯連湯渣可達 500kcal，若餐廳再加入鹽分調味，自然使湯水的鈉含量提高。每飲 1 碗響螺煲雞湯會吸收 542mg 鈉，已達孕媽媽每日的最高攝取量 27%；而酒樓常見的青紅蘿蔔豬肉湯，每喝 1 碗便含 545mg 鈉，超過每日鈉質攝取量上限，經常飲用容易形成妊娠高血壓及加劇懷孕中後期的水腫情況。當然，街外的老火湯用上多款材料會有一定營養成分，但鈉超標是一大陷阱，建議孕媽媽每次只限飲用半碗或 1 碗街外的湯水，控制每日的鈉質攝取量在 2000mg 以下。

## 孕媽媽健康飲港式湯水 Tips

1. 1 碗豬骨湯只含 1.9mg 鈣質，孕媽媽需糾正豬骨湯有助補充鈣質的想法，多從富含鈣質的食物吸收達至每日 1000mg 鈣。
2. 湯渣部分營養已被釋出於湯水，故只剩下熱量，孕媽媽需節制食用，避免孕期熱量超標。

### 溫馨提示：

肉類湯料經長時間高溫熬製，其蛋白質結構會被改變令肉質變韌，孕媽媽不應食用太多，以免影響腸道健康。

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。