



## 香港特色：火鍋篇

一年四季都有人吃火鍋，尤其是冬天，更喜歡與親朋好友大吃一頓。然而，不同的火鍋湯底和配料選擇隨時令熱量超標。孕媽媽需注意不能經常吃火鍋，一週不宜超過一次，而且食用時要衡量營養成分及熱量，才能吃得健康！

### 不同湯底熱量 (每鍋計)：

高熱量：麻辣湯底 (650kcal)

中熱量：豬骨湯底 (400kcal)

低熱量：番茄馬鈴薯湯底 (150kcal)、皮蛋茺茜湯底 (135kcal)

### 麻辣湯底刺激 宜選清淡湯底

麻辣湯底的成分主要為辣椒、辣油、味精及香草，不但熱量最高，亦含有大量油分及刺激性香料，孕媽媽不宜食用。豬骨湯底脂肪含量僅次麻辣湯底，就算不喝湯，食物經過湯底灼熟後亦吸收了大量油分，故孕媽媽宜選擇較清淡的番茄或皮蛋茺茜湯底，尤其是容易有孕吐、胃口欠佳等問題的懷孕初期。

## 孕媽媽吃火鍋 Tips

1. 分別以不同的湯鍋煮熟蔬菜與肉類，避免蔬菜從湯汁吸取肉類分泌出的油分。
2. 先進食蔬菜及澱粉質食物，令自己有飽肚感，避免之後吃肉過量。
3. 蔬菜不要煮太久，否則會流失大量營養，味道也會受到影響。
4. 要將食物煮至熟透才食用，以免感染食物傳播疾病。
5. 當湯底表面出現一層油時，可將油撇走以減少脂肪的吸收量。
6. 少蘸醬料，以醬油、醋、蔥、蒜、蘿蔔泥等取代如沙茶醬等濃味醬料。

### 溫馨提示：

吃火鍋時會進食不少肉類，但緊記多吃蔬菜以達至每餐的均衡營養。蔬菜含有大量的維他命和葉酸，以一杯計算，生菜有 65μg 的葉酸、菠菜有 58μg 的葉酸，是孕媽媽不錯的選擇。患有妊娠糖尿病、妊娠高血壓以及胃腸不好的孕媽媽則應該避免食用火鍋。

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。