



## 香港特色：煲仔飯篇

天氣轉冷，最好就是吃熱騰騰的煲仔飯暖身，雖然大部分煲仔飯的脂肪和卡路里偏高，進食不當容易超標。但只要孕媽媽小心選擇，一樣可吃得津津有味。

### 特色煲仔飯的營養

市面上常見的煲仔飯有以下幾種 (以每煲單位計算)：

鳳爪排骨飯 (1300kcal)、荔芋臘腸飯 (1200kcal)、臘味煲仔飯 (1100kcal)、潤腸滑雞飯 (1000kcal)、土魷肉餅飯 (960kcal)、北菇滑雞煲仔飯 (890kcal)、滑蛋牛肉餅煲仔飯 (870 kcal)、田雞煲仔飯 (710 kcal)、白鱔煲仔飯 (690 kcal)

### 宜選瘦肉多伴蔬菜

煲仔飯的食材與米飯一起烹調，不單止饒熱飯香，加上暖胃的高脂食材，如臘腸臘肉分泌的油分會滲入米飯中，並配合微焦的飯底，脆口香濃，難怪成為冬天的最佳選擇。但煲仔飯的普遍食材是肉類，如經醃製的臘腸臘肉屬高脂肉類，要吃得健康，宜選擇如魚類或不連皮的瘦肉等食材的煲仔飯就較為理想。其中每 100g 的雞胸肉、牛背肉及豬背肉分別有 0.4mg、1.69mg 及 1.39mg 鐵質，對於孕期 1 天應攝取 27mg 鐵質來說，牛肉片與豬肉片是不錯的選擇。此外，孕媽媽 1 天要攝取 600µg 葉酸量，建議額外點選少油的灼綠葉菜，以補充一定葉酸和膳

食纖維。

### 孕媽媽健康吃煲仔飯 Tips

1. 建議酌量添加甜豉油，以免一次過攝取大量鈉質，加重腎臟負擔和惡化水腫問題。
2. 飯焦雖香口美味，惟經長時間高溫加熱，易產生致癌物質，不建議孕媽媽食用。
3. 煲仔飯的飯量比平常多，建議孕媽媽與朋友分甘同味。

#### 溫馨提示：

煲仔飯宜淺嚐為佳，萬一不慎吃多了，隔天可吃得清淡和多喝水，幫助排走過多鈉質。

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。