



## 香港特色：燒味篇

燒味將肉類以 200°C 高溫燒烤再冷卻而成，脂肪和熱量含量高，而且配以高油高鈉的醬汁，孕媽媽必須慎吃！

### 各式燒味熱量知多啲 (每 100g 計算)

高熱量：燒肉 (500kcal)

中熱量：燒鴨 (337kcal)、燒鵝 (305kcal)

較低熱量：瘦叉燒 (279kcal)、白切雞 (去皮 153kcal；連皮 193kcal)

### 燒味鈉量高 少吃為妙

燒味常會配合飯、米粉、河粉、麵等一併食用，以連皮燒鵝飯為例，其 970kcal 已佔成人每天所需熱量的一半。而且燒味含鈉量高，所含的動物脂肪更會刺激肝臟製造壞膽固醇，以及增加患上心血管病的風險，如要食用建議選擇去皮去脂肪的燒味。此外，食物燒焦後會釋放致癌物多環芳香族碳氫化合物(PAHs)，所以食用時必須切去燒焦部分，餐後亦應進食高維他命 C 的水果，如奇異果、士多啤梨等，來減少多環芳香族碳氫化合物對身體的傷害。

## 孕媽媽健康吃燒味 Tips

1. 宜選擇瘦叉燒及切雞，同時要走皮、走脂肪、走色(豉油)及走薑茸，以減低整體熱量攝取。  
燒味汁及薑蔥建議另上，而且只宜酌量食用。
2. 燒味配以白飯或湯粉麵等油分較少的五穀類主食。

### 溫馨提示：

除了多喝水幫助排走從燒味攝取的鈉，亦可吃富含鉀的蔬菜與水果，平衡鈉在體內的比例。

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。