



香港特色：粥粉麵篇

粥粉麵是香港道地特色美食，很多孕媽媽外出時會點粥粉麵，除了因為較濕潤容易入口外，還認為沒經煎炸所以較健康清淡。不過，事實上粥粉麵是不是真的很健康呢？

較常見港式粥粉麵熱量 (以 100g 為食用單位計算)：

魚蛋湯河粉：63kcal

魚蛋湯米粉：58kcal

魚蛋湯幼麵：55 kcal

牛腩河：86 kcal

白粥：32kcal

皮蛋瘦肉粥：56kcal

皮蛋粥膽固醇高 河粉熱量居榜首

大米烹調成粥後，澱粉結構發生變化，消化時很容易分解成葡萄糖而被迅速吸收，導致孕媽媽血糖能在短時間內升高，增加妊娠高血壓和妊娠糖尿病的風險。至於河粉則是粥粉麵中熱量之冠，製作河粉其中一個步驟是在表面塗油以免黏在一起，熱量自然較高。同時，上述粥粉麵

只有微量膳食纖維，如果單單食用淨米、淨麵等便不能滿足孕媽媽每天所需的纖維！

孕媽媽吃粥粉麵健康 Tips

1. 為補充所需的膳食纖維，孕媽媽食用粥粉麵時可多叫 1 碟沒有加醬料的白灼青菜，促使腸臟蠕動，避免消化不良而引起高膽固醇，也可改善孕期便秘。
2. 粉麵湯底鈉含量較高，建議可以叫清湯，孕媽媽也應該避免加入腩汁、咖喱汁、沙爹汁等高鈉的醬汁，盡量不要喝湯，預防水腫。
3. 建議孕媽媽吃鮮牛肉粥，不要吃碎牛肉粥。因為碎牛肉除了有肥肉，有時還混入了經油炸的米粉碎，熱量極高。

溫馨提示：

大部分粥粉麵的鈣含量偏低，如果孕媽媽經常食用的話，每天應補充奶類產品以及大量鈣質豐富的食物，確保攝取足夠的鈣質。

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。