



香港特色：街頭小食篇

好多人都對街頭小食情有獨鍾，然而小食的熱量並不低，更因為食物調味濃烈的關係而有高鈉問題。因高鈉帶來的水腫情況令孕媽媽十分煩惱，如何選擇街頭小食才能滿足口腹之慾，又不會吃進太多的熱量和鈉呢？

常見街頭小食熱量如下

低熱量：咖喱魚蛋(6 粒)76kcal、生菜魚肉(1 碗)118kcal、臭豆腐(1 件)174kcal、牛油粟米(1 杯)225kcal、茶葉蛋(75 kcal)

較低熱量：煎釀三寶(3 件)101kcal、魚肉燒賣(6 粒)294kcal、雞蛋仔(1 底)390kcal、格仔餅(1 底)440kcal

高熱量：司華力腸(1 條)345kcal、章魚小丸子(6 粒)772kcal

宜選非油炸、糖分較少小食

雖然街頭小食看似份量不多，但其實所含熱量十分驚人，若點選 1 份魚肉燒賣和 1 杯牛油粟米就已經有 519kcal，差不多佔去孕媽媽在懷孕初期每天攝取 2200kcal 熱量逾 24%，而且食物以油脂居多，營養並不平均。懷孕初期為小寶寶成形的關鍵時刻，加上對氣味敏感，這些味道較濃的街頭小食應盡量少吃。至懷孕中及後期，孕媽媽則可選擇茶葉蛋、生菜魚肉等這

些非煎炸、糖分較少又含蛋白質、維他命等的小食，以減少熱量攝取。此外，亦要留意小食的鈉質，例如 6 粒咖喱魚蛋雖然熱量只有 76 kcal，但其鈉質甚高，臭豆腐、魚肉燒賣、茶葉蛋等同樣是高鹽分小食。

孕媽媽健康「掃街」Tips

1. 盡量不要在小食加添太多調味料，醋或胡椒粉還可以，但醬油、麻油、花生醬等高鈉或高脂的調味料就可免則免。
2. 油炸食物所用的油可能是「萬年油」，其自由基可致癌，所以盡量不要購買油炸食物。
3. 可以把一份街頭小食分享給朋友，避免攝取過多熱量。
4. 小食體積小，飽足感較低，可以在「掃街」前先飲水增加飽足感。

溫馨提示：

吃太多街道小食 隨時等於 1 餐熱量，故每次只宜吃 1 至 2 種熱量較低的小食，切勿當正餐進食啊！

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。