



香港特色：點心/飲茶篇

飲茶是香港的獨有文化，很多人都習慣在假日到茶樓歎一盅兩件，不過有些點心的熱量和脂肪含量都很高，孕媽媽想飲茶吃得健康，就要明智選擇點心。

常見點心脂肪含量與熱量 (以 1 件計)

脂肪含量佔總熱量>50%(高熱量)：燒賣 62kcal、鳳爪 240kcal(1 碟)、春卷 109kcal、馬拉糕 317kcal

脂肪含量佔總熱量 30%-50%(中熱量)：蝦餃 41kcal、叉燒腸 77kcal、山竹牛肉 78kcal

脂肪含量佔總熱量<30%(低熱量)：蒸素粉果 22kcal、奶皇包 100kcal、鮮蝦腸粉 67kcal

蒸點不一定健康 視乎脂肪總量與熱量比率

雖然 1 籠點心的份量看似不多，但大部分點心的脂肪含量佔總熱量逾 50%，因此小小一口，已較易攝取過多熱量。此外，不少人以為蒸點比較健康，但部分點心如燒賣，製作過程會加入豬油或肥豬肉，4 粒燒賣已逾 1 碗白飯的 200 kcal。菜苗餃、蝦餃屬熱量較低的蒸點，而且脂肪含量較低；鳳爪、春卷雖然熱量不高，但脂肪含量高，孕媽媽要小心選擇。另外，部分點心會配以豉油或喼汁調味，需特別留意蘸點份量，以免吸入過多鈉質，加重孕媽媽腎臟負擔和惡化孕期水腫；至於辣椒油屬高脂，必須可免則免。

孕媽媽健康吃點心 Tips

1. 宜選擇低脂低熱量蒸點、包點或腸粉類，每樣點心只吃 1 個，以減少熱量攝取。
2. 要求食肆將點心與醬汁分開上碟，避免一次吸入過多鈉質。
3. 點心多肉少菜，可點選 1 碟全走的白灼青菜，增加攝取膳食纖維。

溫馨提示：

飲茶每星期不多於 1 次，如不慎吃太多點心，下一餐可多菜少肉進行調節。

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。