懷孕
文章

孕期經常口淡淡，很想吃零食，有健康零食可推介嗎？

十一月 9, 2020

準媽媽常常會感到肚子餓，又或者口淡想吃零食，因此除了早午晚三餐外，很多時在正餐之間也喜歡吃小食。懷著小寶寶的準媽媽，可以選擇堅果類零食，惟不建議吃經油炸，添加油和太甜太鹹的堅果零食。同時準媽媽需注意不宜過量進食堅果，每天應只進食1至2湯匙分量的堅果。

準媽媽應選擇應以不經油炸及沒有添加油、鹽、糖等調味為主的堅果類零食。同時需注意不宜過量進食。

Q孕期經常口淡淡，很想吃零食，有健康零食可推介嗎？
A堅果類零食，常見的堅果類有核桃、腰果、杏仁、開心果等。堅果類含不飽和脂肪酸，有助降低血液的壞膽固醇。而且含有豐富蛋白質、維他命E膳食纖維及葉酸等營養素。其中，膳食纖維支持腸道健康，而核桃更含有Omega-3脂肪酸的「α-亞麻酸(ALA)能夠抑制血管內壁發炎，並降低體內壞膽固醇。惟需要注意挑選堅果零食時，應以不經油炸及沒有添加油、鹽、糖等調味為主。雖說堅果類是健康的零食，但媽媽每天應只進食1至2湯匙分量的堅果，一旦過量或挑選時沒有留意製法和成分，同時注意不宜過量進食堅果，仍是會影響健康，所以要多多注意呀！

參考

資料由婦產科羅樂欣醫生監修

立即分享