



孕媽營養 彩虹飲食法

對懷孕女性來說，保持多樣及均衡的飲食十分重要，不但可確保孕媽媽的體重穩步增長，肚裏的胎兒又可以吸收所需的營養，健康地發育。近來，一種名為「彩虹飲食法」的進食法冒起，主張進食七彩顏色的蔬果，可以達到減肥功效。孕婦當然不適宜減肥，不過不同顏色的食物，所含之營養素也不盡相同，透過進食多樣顏色的食物，孕媽媽就可以吸取所需營養了。到底孕媽媽可以怎樣活用彩虹飲食法吸收營養？不同顏色的食物又有哪些營養，對孕媽媽和胎兒有甚麼益處？今次就讓營養師教教大家！

撰文：呂婉玲、區芷君 攝影：麥國明、胡世榮 模特兒：Tammie
資料提供：



黃榮俊/凌健營養及健康
顧問中心資深營養師



張可琪/中文大學營養
研究中心註冊營養師



黃麗寶/健體物理治療及
營養中心資深營養師

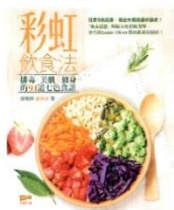


甚麼是彩虹飲食法？

資料提供：資深營養師黃榮俊

主要分為五色

食物的種類與顏色不同，其營養功效也不一樣，這是彩虹飲食法的主要概念之一。彩虹飲食法基本所針對的是「紅、橙、黃、綠青、藍紫」這5種顏色，以5色蔬果融入日常飲食，以攝取各種各類的營養素。資深營養師黃榮俊曾以此飲食法概念出版書籍，他提倡同時加入啡色、黑色及白色的食材，從而編制最豐富的天然營養餐單。



- ▶ 黃榮俊出版的《彩虹飲食法》一書中，在基本5色中加入啡色、黑色和白色。



要正確運用一個新的飲食法則之前，當然要先了解它的理念、好處，以及實踐方向等。尤其懷孕是個特別的狀態和階段，自然該小心留意如何應用。事實上，彩虹飲食法雖然益處多多，甚至有防癌的強力作用，但在蔬果的食用比例上，孕媽媽卻要留心調校，應跟隨孕期營養標準，才能吸取彩虹飲食法的最大效益！

備受各國推崇

全球不同國家的營養學家及營養師也推薦彩虹食材為防癌的飲食法則，因它們提供大量的植物營養素，能透過不同的生理機制保護細胞，對抗癌腫病變。美國自90年代起，已開始全力推廣每日5蔬果的飲食防癌運動，隨後癌症的發病及死亡率逐年下降。除了歐美，台灣癌症基金會於1999年起，在國內推廣「天天5蔬果」，至2004年更進一步倡導「蔬果彩虹579」飲食運動。



▲美國自90年代起已推廣每日5蔬果的飲食運動。

預防各種疾病

黃榮俊指出，每天進食五「份」蔬果只是基礎，想吃得 healthier，便要進入高階層面中的五「種」蔬果。多種類、不同顏色的蔬果，當中富含的植物營養素能預防疾病、增強抵抗力。植物營養素是一種天然化學成份，有如類胡蘿蔔素、花青素、葉黃素、兒茶素、大豆異黃酮等。根據多個研究顯示，彩虹飲食法能提供人體每日所需的營養素，只要均衡進食各色蔬果，可有助減低患上嚴重疾病的機會，在懷孕期間亦可起保健的作用。



▲要起保健作用，除了要每天進食5份蔬果，更要每天進食5色蔬果。

孕期實踐略不同

彩色飲食法講究每日由80%各種顏色蔬果，以及20%五穀類、蛋類、奶類或肉類組成營養餐單。然而，孕期的營養需求與平常不同，故黃榮俊不建議遵從這個比例，孕媽媽應多選擇不同顏色食材為先。他謂孕媽媽可按照孕期營養標準來選擇食物，當中包括55至60%碳水化合物、15至25%肉類、25至30%脂肪。此外亦建議每天飲用1至2杯奶類，以及每餐進食一碗蔬菜，或每天進食2至3個水果。



▲孕媽媽應按照孕期營養標準來安排每日飲食，不應盲跟彩虹飲食法的蔬果進食比例。

每天一色為主

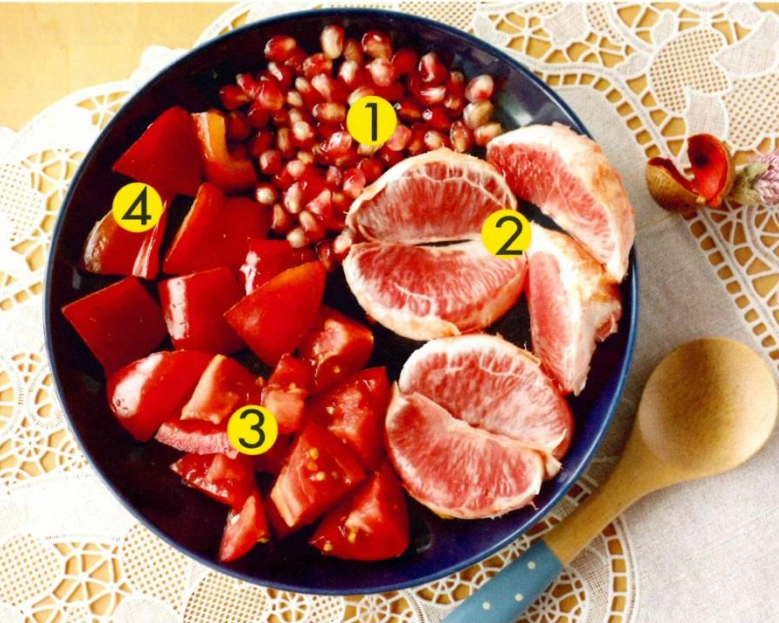
在實行方面，黃榮俊提到一開始要每天攝取五色蔬果，可能有點困難，因此可將各色蔬果融入一周菜單中。換句話說，即每天以一種顏色為主角，如星期一為「紅」、星期二則「橙黃色」，如此類推，再加上其他營養種類的食材，就更容易實踐了。

紅色食物

紅色是種受女性歡迎的顏色，吃着紅彤彤的食物，同時又可吸收茄紅素及維他命A等所需營養，孕媽媽一定感到無比幸福。 資料提供：註冊營養師張可琪

4. 紅椒：含有維他命A，有保護眼睛的功能，可增強免疫系統，維持細胞持續健康生長；亦有豐富的纖維，增加飽肚感。

3. 番茄：番茄中的茄紅素含量是所有蔬果中最高，而且一個番茄只有25卡路里，能控制熱量的攝取。番茄中的茄紅素是一種抗氧化劑，有助於延緩老化；亦含有維他命C與葉酸，可維持皮膚健康和預防神經管缺陷。



1. 番石榴：維他命C含量比橙多出三倍，是人體攝取維他命C的重要來源，可以提高免疫力及維持血管彈性。

2. 紅西柚：紅色西柚含有茄紅素，抗氧化能力佳，可預防心血管疾病。

紅色食物營養素

紅色的代表食物有番石榴、紅西柚、番茄和紅椒等，紅色食物主要含有茄紅素，這種物質有抗衰老和抗氧化的作用，故可控制孕期容易出現的妊娠高血壓，以及妊娠糖尿病等妊娠病症。同時，茄紅素亦可以保護細胞和心血管的健康。另外，紅色食物亦含豐富的維他命C，當中番石榴所含之維他命C，比橙和奇異果還要高。骨膠原是構成所有細胞的重要元素，而維他命C可以幫助製造骨膠原，變相幫助胎兒的成長發育。孕期亦需要大量鐵質，以製造胎兒的血液。多攝取維他命C有助孕婦吸收植物性鐵質，從而預防孕婦貧血。維他命C亦可幫助製造神經傳遞物質，例如多巴胺和血清素等，有助穩定情緒。

營養列表

	茄紅素	維他命C
番茄	3,040 μg	14 mg
紅椒	484 μg	127 mg
西柚	1,135 μg	32 mg
番石榴	5,200 μg	230 mg

*以上數值以每100g紅色食物計算。

注意事項

- 紅色食物在經過加工後，茄紅素的含量會更多，例如相比起未經烹調的番茄，已煮熟之番茄含有的茄紅素會較高。
- 另一方面，紅色食物烹煮得太熟，則會破壞維他命C的含量，所以孕媽媽烹調時可多加留意。
- 茄紅素的吸收仰賴着脂肪，所以孕媽媽在煮紅色食物，例如番茄炒蛋時，不妨加入一至兩茶匙油，幫助身體吸收茄紅素。
- 許多紅色食物都可放於沙律生吃，例如番茄和紅椒，但生吃食物對孕婦而言並不安全。因此，孕媽媽進食這些食物時一定要先清洗乾淨，最好可以快炒甚至加熱煮熟食物，這樣對孕婦而言就最安全。

簡單食譜

番茄茄子燴肉丸

材料

肉丸部份：

豬肉碎.... 200 克
原粒麥片..2 湯匙
蒜蓉.....1 茶匙
鹽..... 1/2 茶匙
胡椒..... 1/2 茶匙
豆粉.....1 湯匙

配料及醬汁部份：

番茄..... 2 個
茄子..... 1 條
三色椒...各 1/2 個
洋蔥..... 1/2 個
蒜頭..... 3 粒
鹽.....1/2 茶匙
胡椒.....1/2 茶匙

做法

1. 先浸軟原粒麥片，然後將肉丸部份的材料拌勻，搓成小球。
2. 用易潔鑊將肉丸煎至金黃色，鑊起備用。
3. 番茄和茄子切件，三色椒和洋蔥則切塊。
4. 將茄子放入鑊中略炒，鑊起備用。
5. 在鑊中先爆香蒜頭和洋蔥，再加入番茄、三色椒和一杯水略煮，最後加入肉丸和茄子，再煮約15分鐘即成。

橙黃色食物

橙色和黃色都是鮮艷奪目的顏色，除了可刺激視覺外，橙黃色的食物對視力發展也十分重要，十分適合在孕期覺得視力下降的孕媽媽進食。

資料提供：註冊營養師張可琪



5. 南瓜：含有果膠，可以保護胃腸道黏膜，減低潰瘍出現。

4. 椰菜花：屬十字花科菜，以其抗氧化能力聞名，可以預防癌症，對維持整體健康大有幫助。

1. 粟米：含有玉米黃素和葉黃素，是構成視覺的重要物質，對嬰兒和母親的眼睛健康有很大的幫助。

2. 紅蘿蔔：含有大量胡蘿蔔素，可轉化成維他命A，是骨骼和細胞正常生長發育的必要物質。

3. 番薯：含有豐富纖維，有助預防便秘，亦是一種高鉀質的食物，可改善水腫的情況。

橙黃色食物營養素

橙黃色的代表食物為紅蘿蔔、南瓜、椰菜花、番薯和粟米等，橙黃色食物含維他命A(胡蘿蔔素)，是維持眼睛健康必不可少的營養素，不但是構成眼睛的重要細胞，也有預防夜盲症的作用，可以幫助寶寶出生後的眼睛發育成長。另外，維他命A可幫助製造完整的黏膜，例如人體的氣管側有一層黏膜，需要吸取維他命A來維持。維他命A亦負責胎兒的健康成長，幫助胎兒發展健全的四肢，以及影響DNA及RNA之製造。可以說，胎兒需有充足的維他命A，細胞才會正常地成長及分裂，以保證胎兒的健康。另外，橙黃色食物亦有葉黃素，同樣對維持眼睛健康起重要作用，可以幫助孕媽媽預防黃斑點病變，亦能起抗衰老之效。再者，橙黃色食物如粟米和南瓜含大量纖維，可以幫助預防便秘，亦能增強孕媽媽的飽足感。

營養列表

	維他命A	葉黃素
粟米	187 IU	646 μg
紅蘿蔔	16,700 IU	256 μg
椰菜花	-	1,121 μg
番薯	14,187 IU	-
南瓜	8,513 IU	-

*以上數值以每100g橙黃色食物計算。

注意事項

- 如果孕媽媽進食了較多的纖維食物，會增加飽肚感，或因而導致胃脹，反而會導致便秘情況。因此，建議孕媽媽每天進食兩碗菜和兩份水果，已經可滿足一天的纖維攝入量。

- 維他命A最好從食物來源中取得，切勿太過依賴營養補充劑，因為吸取過量維他命A的補充劑，可能會影響到肝臟的功能。

簡單食譜

番薯南瓜餅

材料

番薯 100 克
 南瓜 100 克
 麵粉 10 湯匙
 蘆筍 1 扎
 清水 1 杯
 油 1 茶匙
 雜豆 2 湯匙

做法

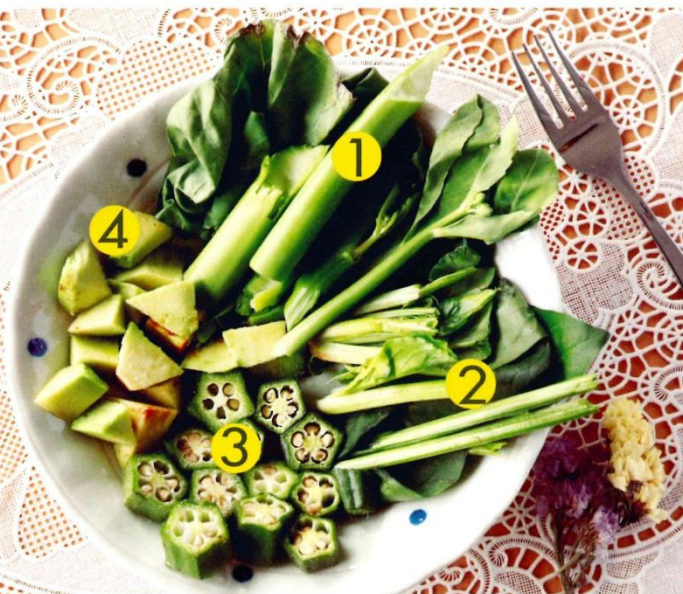
1. 先將蘆筍切成小段、番薯切成小粒。
2. 南瓜去皮洗淨，切成小塊，隔水蒸至軟身後，再壓成泥狀，加入麵粉和慢慢倒入清水，直至搓成麵糊。
3. 番薯刨成絲備用。
4. 在易潔鑊中加入油，倒進麵糊，加入番薯絲略煎，再加入蘆筍條，煎2分鐘後翻轉，蓋上蓋子煮至熟透，鑊起備用。
5. 番薯在鑊中煮成蓉，再加入雜豆（粟米、紅蘿蔔、青豆）製成醬汁，淋上南瓜麵餅即成。

綠色食物

綠葉菜基本是每天都要進食的重要食物，除了可以幫助孕媽媽排便外，更含有對孕媽媽最為重要的營養素—葉酸，對孕媽媽好處實在多羅羅。 資料提供：資深營養師黃麗寶

4. 牛油果：含單元不飽和脂肪酸，有助降低膽固醇，維持心血管健康。

3. 秋葵：含豐富纖維，十條秋葵已有2.7g纖維，而一天的纖維攝取量為25g。纖維可維持健康的消化系統，舒緩便秘，亦可穩定血糖，預防妊娠糖尿病、難產等。另外，多攝取纖維可減低胎兒出生後出現黃疸、呼吸困難及血糖低的風險。



1. 芥蘭：一碗煮熟的芥蘭，含有88mg鈣，可減低早產及妊娠高血壓的機會。

2. 菠菜：含葉酸、葉黃素及鐵質，一碗熟菠菜約有6.43mg鐵，可幫助製造紅血球，除可預防缺鐵性貧血，更可幫助發展兒童腦部之功能。由於植物性鐵質較難吸收，孕媽媽另要補充維他命C。

綠色食物營養素

綠色的代表食物有芥蘭、菠菜、秋葵及牛油果等，深綠色蔬菜中普遍都含有葉酸，是製造紅血球和血紅素的必須元素，缺乏葉酸者容易感疲累、臉色蒼白、手腳冰冷、難集中注意力、精神不振、沒有記性和容易生病等，而葉酸不足的孕婦則容易有惡性貧血。葉酸在首三個月孕期來說很重要，可減低胎兒有神經管缺陷的風險，幫助胎兒細胞分裂及成長。孕婦需每天攝取600mcg的葉酸，比一般女性的需求量大200mcg。另外，綠色食物亦有葉黃素，可減低視網膜氧化和黃斑點退化的機會。另有研究指葉黃素能減低藍光帶來的傷害，故對孕媽媽和胎兒的視力均有好處。葉黃素亦能提升胎兒的記憶力及學習能力，而且有助減低胎兒出生後體重過輕的機會。

營養列表

	葉酸	葉黃素
菠菜	146 mcg	11,308 mcg
芥蘭	99 mcg	912 mcg
牛油果	81 mcg	271 mcg
秋葵	46 mcg	390 mcg

*以上數值除牛油果外，均以每100g煮熟綠色食物計算；牛油果則以100g作計算。

注意事項

- 進食前要先洗淨及徹底煮熟，千萬不應生吃，因為未煮熟的綠色食物藏有許多李斯特菌或沙門氏菌，一旦被感染，可以引致肚瀉、嘔吐、脫水等腸胃問題，亦有機會引致流產、胎兒夭折、早產等嚴重後果。
- 一個牛油果中差不多含有6茶匙油和29g脂肪，如果孕媽媽在懷孕前的BMI已超過22.9的話，就不宜進食太多，因為增磅太多可增加患上妊娠糖尿病的風險，因而令胎兒變成巨嬰或早產；而BB出生後，亦可能有黃疸、呼吸困難和血糖低等狀況。

簡單食譜

秋葵豆腐海鮮鍋

材料

秋葵 8-10 條
 紅蘿蔔 1/2 條
 玉子豆腐 1 條
 蜆肉 10 隻
 蝦仁(去殼) 8 隻
 低鈉雞湯 ... 500 毫升
 洋蔥 1/2 個
 橄欖油 1-2 茶匙
 黑胡椒粉 適量

做法

1. 適量將秋葵用鹽搓洗，將表面的毛洗掉，洗淨切粒；把玉子豆腐切片；洋蔥切絲；紅蘿蔔去皮切片。
2. 將橄欖油倒入鍋子，用中火加熱，然後再調小火將洋蔥略炒2-3分鐘，或直到半透明變軟。
3. 將雞湯和紅蘿蔔放入鍋，調大火煮10-15分鐘。
4. 將玉子豆腐和秋葵加入鍋，調小火蓋上蓋子慢火煮3-5分鐘。
5. 加入蜆肉和蝦仁煮2-3分鐘。
6. 最後加入適量黑胡椒粉以作調味，即成。

紫藍色食物

紫藍色有如跌撞後的瘀傷，所以紫藍色食物也易令人聯想到變壞食物？紫藍色的食物中均含花青素，當中含抗氧化物質，令孕媽媽保持年輕外，亦提高她們的免疫力。事實是它們大有益處！ 資料提供：資深營養師黃麗寶



4. 茄子：一碗生茄子含2.6g水溶性纖維，可幫助排便、降低身體內壞膽固醇之水平、穩定血糖等，幫助孕婦預防妊娠糖尿病。

3. 紫番薯：含花青素及很高的膳食纖維，一個中型番薯約有3.8g膳食纖維，可舒緩便秘、令益生菌繁殖得更好、增強抵抗力、防止胎兒出生後呼吸困難及低血糖之風險。

1. 黑莓：有花青素及維他命C，一個成人每天需75mg之維他命C，而一碗黑莓已有30.2mg黑莓，可以幫助孕婦提升免疫系統、增加鐵質吸收、製造骨膠原及維持胎兒之骨骼生長健康。

2. 紅椰菜：含花青素及鉀質，一碗已熟的紅椰菜有392mg鉀，可幫助去水腫，亦可減低妊娠高血壓的機會。

紫藍色食物營養素

紫藍色的代表食物有黑莓、紅椰菜、紫番薯及茄子，紫藍色的食物均含有花青素，它是種強大的抗氧化營養素，幫助孕媽媽提升免疫力，對防止患癌、消炎、防止血管硬化、提升記憶力等有很大幫助，亦可幫助胎兒維持眼睛的健康。

營養列表

	花青素
茄子	85.7 mg
黑莓	100.2 mg
紫番薯	59 mg
紅椰菜	322 mg

*以上數值以每100g紫藍色食物計算。

注意事項

- 進食蔬菜前，必須先洗淨後煮熟，確保將所有細菌殺死才進食，千萬不要生吃蔬菜。
- 進食水果前，必須徹底洗淨，以減低細菌感染的機會。

簡單食譜

意式焗茄子

材料

肥茄子(小型).....	1 條	洋葱.....	1/2 個
青椒.....	適量	橄欖油.....	1-2 茶匙
粟米粒.....	適量	鹽及黑胡椒粉...	適量
低脂芝士.....	2 片	百里香.....	適量

做法

1. 預熱焗爐至190°C。
2. 將茄子洗淨，打橫切半；用湯匙將茄子肉刮出，直至茄子皮剩下1-2cm，然後將茄子肉切粒備用。
3. 將洋葱切絲；將青椒去核切粒。
4. 將橄欖油倒入易潔鑊，用中火加熱，再調小火將洋葱炒3-4分鐘，直至變半透明。
5. 將茄子肉和青椒加入鑊，略炒3-4分鐘，直到變軟。
6. 熄火，將粟米粒加入攪拌，然後加適量的鹽、黑胡椒粉及百里香調味。
7. 將所有蔬菜釀入茄子皮裏，並放上芝士片於面上，然後將茄子放入一個小型焗盤裏。建議焗盤裏倒入少許清水，以免茄子焗乾。
8. 將茄子放入焗爐焗10-15分鐘，或直至茄子變金黃色，即成。

啡色食物

啡色食物是新加進彩虹飲食光譜的食物，所含的營養不會比前5種顏色蔬果少。除了獨有的不飽和脂肪酸，其纖維、維他命和礦物質等亦頗豐富，滿足孕期營養需求！

資料提供：資深營養師黃榮俊

1. 奇亞籽：含有37%天然纖維，可以改善消化系統、保護人體健康。奇亞籽的奧米加3是所有植物中最高的，其奧米加3 ALA可維護血管功能。奇亞籽是自然蛋白質的理想來源，能增強體能。

4. 猴頭菇：含有不飽和脂肪酸，能調節血脂，有利於血液循環。猴頭菇也含有多種氨基酸和多可醣體，能提高消化系統功能。另外，猴頭菇亦具提升機體免疫力的效果，預防生病。



2. 核桃：富含必須的脂肪酸，其中大部份為多元不飽和脂肪酸，有助提高血液中好膽固醇的水平。纖維質亦相當豐富，可促進腸胃蠕動、幫助消化及排便，能預防孕期便秘。此外，核桃含多種維他命及礦物質，具增強免疫力、抑菌等作用。

3. 燕麥：燕麥的水溶性纖維β-葡聚糖，能維持心血管健康。燕麥比其他穀類有更多膳食纖維，可促進腸道蠕動，幫助排便。燕麥的麩皮含有豐富的維他命B雜及E、葉酸、鈣、磷、鋅、鐵，預防妊娠貧血。

啡色食物營養素

代表有奇亞籽、亞麻籽、核桃、糙米、藜麥、燕麥、蕎麥及猴頭菇等。它們豐富的單元不飽和脂肪酸及奧米加3多元不飽和脂肪酸，有利於提高血液中好膽固醇的水平。而當中豐富的非水溶性纖維及多酚類化合物有助改善消化系統，保持良好的腸道環境，刺激腸道蠕動，預防孕期便秘。此外，豐富的維他命B及礦物質如鎂、銅、錳、鋅及硒有助維持人體正常的生理功能，也是合成抗氧化酵素的關鍵元素。

營養列表

	不飽和脂肪酸
奇亞籽	27.6 g
核桃	56.0 g
燕麥	5.7 g
猴頭菇	1.2 g

* 以上數值以每100g啡色食物計算。

注意事項

- 選購猴頭菇時，應以菇體完整，呈橢圓或圓形，毛多細長，茸毛齊全，肉厚乾燥為佳。
- 市面上的猴頭菇有新鮮和乾製兩種，一般來說，新鮮猴頭菇可與其他材料燴炒或煲燉成美味菜式；乾品則以燉及煲湯為佳。
- 烹煮猴頭菇應經過洗滌、發泡、漂洗、烹調4個階段，並煮至軟爛如豆腐，此時營養素才能完全釋出。
- 選購核桃時，紋路深的比紋路淺的好，密的比粗的好。
- 選購奇亞籽時可先看外觀，看起來飽滿又光亮，並呈蛋形的為佳；聞起來則以無腐臭味為佳。

簡單食譜

奇亞籽冬菇粥

材料
 奇亞籽 2 茶匙
 白米 1/2 碗
 乾冬菇 3 隻
 洋葱 1/2 個
 葱花 1/2 碗
 豉油 2 茶匙
 海鹽 2 茶匙

做法

1. 冬菇浸軟，切成小片。
2. 洋葱切絲待用。
3. 將白米、冬菇、洋葱、豉油放入電飯煲，注入1.5公升清水，煲煮45分鐘。
4. 檢查白米的黏稠度，按需要添加清水，拌勻，待米粒開始分散表示粥已煮好。
5. 食用前5分鐘加入1茶匙奇亞籽，並攪拌均勻；最後灑上海鹽和葱花即成。

黑色食物

看着黑色食物黝黑的外表，不難聯想到鐵、銅這類礦物質，也感覺到是能夠補血的食物。但原來除了礦物質，它們亦含有花青素，同樣具有抗氧化的作用。資料提供：資深營養師黃榮俊

2. 黑棗：黑棗含有鉀，有助於維持神經健康，協助肌肉正常收縮，預防抽筋。黑棗的蘆丁能軟化血管，幫助調節血壓。銅是不可缺少的微量營養素，對於胎兒血液、中樞神經和免疫系統、頭髮、皮膚、腦部等的發育有重要影響。

1. 黑芝麻：含有大量的脂肪和蛋白質，又有醣類、維他命A、維他命E、卵磷脂、鈣、鐵、鎂等，還有非常珍貴的芝麻素和黑色素。當中所含人體必須的氨基酸，能加速新陳代謝。



3. 黑豆：富含抗氧化物，包括異黃酮類、皂素、花青素及維他命E等，可清除體內代謝廢物，維持良好血液循環及精神狀態。黑豆蛋白質含量高，高達36-40%，有助乳汁分泌。黑豆的膳食纖維含量高，有良好的清腸通便作用。

4. 黑木耳：含有豐富的蛋白質、維他命B2及C、鈣質、鐵質、膳食纖維等，膳食纖維有助腸臟蠕動，幫助改善便秘、保護腸胃及強化免疫力。新鮮的黑木耳含鐵質高，有助改善頭暈等貧血現象。

黑色食物營養素

黑色食物代表有黑木耳、黑棗、黑豆及黑芝麻等。它們的顏色來自花青素，其抗氧化功效有助維持孕媽媽的血管健康，防止血管硬化。黑色蔬果亦含豐富膳食纖維、蛋白質及鐵、鋅、硒等多種礦物質，可以促進腸臟蠕動、預防便秘，以及改善孕媽媽的貧血症狀和血液循環。

營養列表

	鐵質	鈣質
黑芝麻	22.7 mg	780 mg
黑棗	2.3 mg	250 mg
黑豆	2.1 mg	27 mg
黑木耳	5.5 mg	34 mg

* 以上數值以每100g黑色食物計算。

注意事項

- 黑木耳的蒂頭較硬及難消化，應在烹調前切除及避免食用。
- 黑豆和黑芝麻表面有一層較硬的膜，把它碾碎方能吸收營養，故以加工調製進食為佳。
- 黑芝麻與海帶同食，具有特別好的食療功效。

簡單食譜

黑芝麻炒雞絲

材料

- 雞腿肉..... 200克
- 蘑菇..... 40克
- 黑芝麻..... 1茶匙
- 鹽..... 1茶匙
- 蔥..... 1棵
- 雞蛋..... 1隻
- 生粉..... 少許

做法

1. 雞腿肉切件，拍鬆，用鹽醃10分鐘。
2. 蘑菇切片；蔥切段待用。
3. 黑芝麻落白鑊炒香。
4. 雞肉件蘸上蛋汁及生粉，再落鑊煎熟。
5. 放蘑菇和蔥略炒，撒上已炒香的黑芝麻即成。

白色食物

最後出場的白色食物看起來雖都是些配菜，如蒜頭、洋葱，但別看輕白色食物的功用，就具備蒜頭具備超強的殺菌能力，可幫助孕媽媽抵抗病菌，是不能或缺的食材呢！

資料提供：資深營養師黃榮俊



2. 洋葱：含硫化物包括硫胺基酸、二烯丙基硫化物及半胱胺酸，有助減低患上心臟病、高血壓及高膽固醇的風險。洋葱亦含有黃酮素、槲皮素及維他命C，具殺菌及消炎功效，有助抵抗病菌。

1. 白蘑菇：含豐富維他命B群、礦物質及蛋白質，有研究指出白蘑菇有助增強免疫系統。白蘑菇含有膳食纖維、半粗纖維和木質素，可保持腸道水份，並吸收餘下的膽固醇，然後排出體外，以預防便秘。

3. 山藥：含有較豐富的黏蛋白、澱粉酶、皂苷、游離氨基酸等物質，具強健機體作用，並可提升心肺功能。胃脹時食用山藥，可促進消化，更有利於改善脾胃的消化吸收功能。

4. 蒜頭：所含硫化物具有強大的抗菌消炎功能，對多種球菌、桿菌、真菌和病毒等均具抑制和殺滅作用，可預防流行性感冒。此外，蒜頭可刺激胃液分泌，促進食慾。

白色食物營養素

代表有大蒜、山竹、山藥、馬蹄、白果、洋葱、百合及白蘑菇等。白色食物普遍所含的硫化物能提升肝臟機能，增強免疫系統，製造更多酵素，中和體內的致癌物。如果把蒜頭、洋葱等切碎，能夠活化大蒜素，這種硫化物擁有很強的抗菌力。烹調時宜採用蒸煮的方法，以減低大蒜素被熱力破壞的機會。

營養列表

	鉀質	纖維
白蘑菇	312 mg	2.3 g
洋葱	149 mg	1.7 g
山藥	816 mg	4.1 g
蒜頭	401 mg	2.1 g

*以上數值以每100g白色食物計算。

注意事項

- 蒜頭建議生吃，因加熱會使營養成份流失，即使要加熱，亦應以短時間烹煮為宜。
- 建議在煮菜最後階段才加入蘑菇，因高溫烹煮會產生有害物質，並難以排出體外；但要確定蘑菇完全煮熟方可進食。
- 山藥皮易致皮膚敏感，宜以削皮方式去皮，削完後亦應多洗手；切片後應在鹽水中浸泡，以防氧化。

簡單食譜

山藥炒紅蘿蔔素雞

材料

新鮮山藥 200 克
 紅蘿蔔 100 克
 菜心 4 條
 素雞 1/3 條
 鹽 1/2 茶匙

做法

1. 將山藥去皮，切成小件，放入水中洗掉黏液。
2. 洗淨紅蘿蔔後去皮、切片；素雞洗淨、切片。
3. 在鍋中注水煮滾，加入山藥和紅蘿蔔，燙熟後撈起。
4. 菜心灼30秒馬上撈起，並瀝乾水。
5. 下少許油重新起鑊，加入煮過的所有材料快炒至熟透。
6. 最後加入鹽調味，炒勻即成。



彩虹食物 進食宜忌

彩虹飲食法強調不同顏色、不同種類食物的營養價值，其主旨在於叫人均衡飲食。然而，各色食材在有營之餘，同時會有一些忌食的注意事宜，主要是某類人士不宜食用，或要經過特別處理才適宜進食。了解7種顏色食物的忌用要點，想要全面地調控孕期飲食就更容易啦！

資料提供：資深營養師黃榮俊

紅色：紅菜頭



食用宜忌

- 紅菜頭的高鐵質雖然特別適合女士補充鐵質，但紅菜頭的硝酸鹽會促進血管擴張，有低血壓的孕媽媽需注意食量。
- 紅菜頭質感雖像蘿蔔，但味道帶甜含有果糖，每一碗含13克碳水化合物，應避免過量進食影響血糖穩定性。
- 腸道容易過敏及易腹瀉的孕媽媽宜少食用。

橙色：三文魚



食用宜忌

- 最好煮熟吃，孕媽媽忌食生的三文魚，生食可能會因異尖線蟲感染而引發劇烈腹痛和過敏。
- 三文魚不要配蘋果吃，因蘋果的果機酸易引起腹瀉。
- 尿酸高的孕媽媽不宜過量食用，因為魚類含有嘌呤類物質，而痛風則是由於人體內的嘌呤代謝發生紊亂而引起的。

黃色：黃番薯



食用宜忌

- 黃番薯的糖份含量高，多吃的時候會產生大量的胃酸，不宜一次吃過多的番薯，以免引起不適。
- 高血糖的孕媽媽不宜多吃，因為番薯澱粉質含量高，而澱粉質經消化後會轉化為葡萄糖，對糖尿病不利。
- 留意不要在短時間內和柿子同吃，過多的胃酸會和柿子中的鞣質、果膠產生反應而變成硬塊，讓肚子不適。

紫藍色：紫菜



食用宜忌

- 腸道容易過敏及經常排軟便不宜食用。
- 紫菜在加工中經過調味，含有較多的鹽份，因此需要控制鹽份攝取，或是高血壓的孕媽媽，應謹慎控制食用份量。
- 應避免與柿子同吃，因為紫菜和柿子同吃會影響鈣質的吸收。

白色：洋葱



食用宜忌

- 洋葱容易產生揮發性氣體，不宜過量食用，避免產生脹氣。
- 胃氣多及有腸胃疾病的孕媽媽吃洋葱需要謹慎，因為洋葱容易刺激腸胃，導致腸胃不適如腹部絞痛等。

啡色：猴頭菇



食用宜忌

- 對菌類食品過敏的孕媽媽應謹慎食用；有高尿酸或痛風的孕媽媽則不宜食用。
- 注意黴爛變質的猴頭菇不可食用，以防中毒。

青/綠色：海帶



食用宜忌

- 孕媽媽和正在餵哺母乳的媽媽不要食用過多海帶，因為海帶中的碘可隨血液循環進入胎兒和嬰兒體內，引起甲狀腺功能障礙。

黑色：黑木耳



食用宜忌

- 黑木耳具有活血功效，可抑制血小板結聚，造成凝血功能不佳，故此應避免過量進食，影響傷口癒合。
- 黑木耳嘌呤含量高，患有痛風或血液尿酸水平超標的孕媽媽應避免食用。

菠菜

食用宜忌

- 菠菜不宜和豆腐、牛奶等鈣質含量高的食物同吃，因為菠菜含有大量草酸，一旦和鈣質結合，就會容易引起結石，還會影響鈣的吸收。

