

備料不馬虎 孕期帶便當・安心又健康



作者文／洪郁鈞 採訪諮詢／臺北市立聯合醫院營養部營養師饒月娟 媽媽寶寶 - 2016 年

7月4日 下午 10:26

懷孕期間為了吃得安心、放心，許多職場媽咪開始為自己準備隔日的便當，雖然，隔夜菜無法現吃，也必須再次加熱，但只要把握菜餚準備的小技巧，便當菜也能吃得營養又安心。

隔夜菜的風險

自己準備的午餐便當，因為不是新鮮現做，隔夜菜若含有相當的細菌含量與亞硝酸鹽，對人體健康亦可能造成隱憂。研究發現，大量的亞硝酸鹽會造成中毒，其症狀包含變性血紅素症、烏嘴病、腸胃炎、呼吸困難等。臺北市立聯合醫院營養部營養師饒月娟表示，一般隔夜菜所含的亞硝酸鹽，其含量不至於大到導致孕媽咪中毒，但透過簡單的備餐技巧，還是能讓便當菜中的細菌含量與亞硝酸鹽得以更有效的被控管與抑制。

掌握原則・孕期更安心

硝酸鹽存在於大自然中，大部分的蔬菜與土壤裡都含有硝酸鹽，其作用為幫助植物製造植物體內所需要的胺基酸及蛋白質，此外，硝酸鹽也可透過人工合成製造，應用於食品加工業時，可做為肉類或乳製品的防腐劑與著色劑。硝酸鹽本身不含毒性，但透過人體唾液中的細菌分解或經由腸胃道細菌代謝後，就會形成亞硝酸鹽。

日常的飲食中，吃進人體的硝酸鹽，有八成來自蔬菜，其中又以綠葉蔬菜、蘿蔔、大白菜、芹菜與雪裡紅等蔬菜含量最多。雖然，我國尚未訂定蔬菜硝酸鹽規範，而目前也未有直接證據證實蔬菜中的硝酸鹽與體內生成的亞硝胺致癌物有關，但除非極大量的攝取這些蔬菜，否則不會對人體造成危害，只是若想確保食用上的安心，孕媽咪在準備便當菜時，仍可藉由多樣化食材、製程安全與保鮮方式等細節，嚴格控管餐盒的營養與健康，讓孕期飲食更無後顧之憂。

1. 多樣化食材

懷孕期間，攝取各種營養來源的食物能確保孕期健康，而在避免硝酸鹽的過度累積上也同樣適用，蔬菜中的硝酸鹽會因不同品種、不同食用部位、不同的肥料種

類、生長環境等原因而有不同的含量，因此，饒月娟營養師建議，便當菜的準備應避免單一菜色重複出現。

2.避免含亞硝酸鹽的食物

加工食品如香腸、臘肉、培根、火腿或熱狗等，製程中常添加亞硝酸鹽，不利母體與胎兒的健康，孕媽咪應儘量避免，此外，含亞硝胺的食物包含：鹽醃或煙燻的肉類（如：鹹魚與鹹肉）也不建議孕媽咪攝取。

3.食前保存

食材買回家後，如果能夠當天烹煮是最能確保新鮮的做法，若無法當天料理，則應該將蔬菜外部的泥土沖洗處理後放入冰箱冷藏，一方面避免泥土或髒汙中的細菌繼續作用，讓硝酸鹽持續增加，另一方面也避免置放在常溫時，空氣中的落菌有機會讓蔬菜中的硝酸鹽累增，或細菌增生造成食材腐壞的風險。

4.注意保鮮

菜餚烹飪完成後，若要準備隔日的便當，建議在家人開動前先行夾出、放入餐盒，可避免用餐時，翻動菜餚與口水沾染讓細菌有機會混入，造成硝酸鹽的增加，菜餚盛裝完成後，應立即蓋上便當蓋以隔絕空氣中的落菌，放涼後置於冰箱，而冰箱的保存條件則應維持在 0°C ~7°C，此外，冰箱的保鮮環境要時時維護，食物存放不要超過 48 小時，也儘量避免積存太多食物。

5.加熱前妥善保存

隔天便當帶出門後，通勤時間如果超過半小時，建議善用保冷袋為便當保冷，進公司後，直到再次加熱前，要先擺放在冰箱中保存，避免常溫下的超時置放，可能導致細菌增生，不利食用安全。

6.避免重複加熱

昨日的菜餚建議隔日就加熱，並食用完畢，避免隔天吃不完又冷藏，而後再次加熱，饒月娟營養師指出，食物重複加熱的過程，營養素會大量流失，若是蔬菜類，維生素幾乎無法殘存，也會喪失美味與鮮度，且反覆加熱還可能讓食物變質，對腸胃造成負擔，應儘量避免。