



芝麻燕麥奶 15分鐘

芝麻燕麥奶含有蛋白質及膳食纖維，能發揮潤滑腸道的作用，有助緩解孕期便秘。其中黑芝麻不但香氣濃郁，還富含幫助造血的葉酸，是小寶寶發育不可缺少的營養素。

材料及份量：(4人分量)

Anmum™ 孕婦奶粉 150 克

原片燕麥 100 克

黑芝麻 5 茶匙

水 1 公升

做法：

1. 將原片燕麥與水放入鍋中，以大火煮沸後，加入黑芝麻轉用小火煮 3 分鐘。
2. 稍稍放涼加入 Anmum™ 孕婦奶粉拌勻。
3. 一併用攪拌機打碎，如有需要可用過濾網（茶隔之類）濾去顆粒。

溫馨提示：

黑芝麻的鈣、鐵含量遠高於白芝麻。孕期受荷爾蒙影響，孕媽媽的皮膚狀態可能會變差，而黑芝麻富含的維他命 E 具有美容養顏和抗衰老作用，進食適量有助護膚。

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。