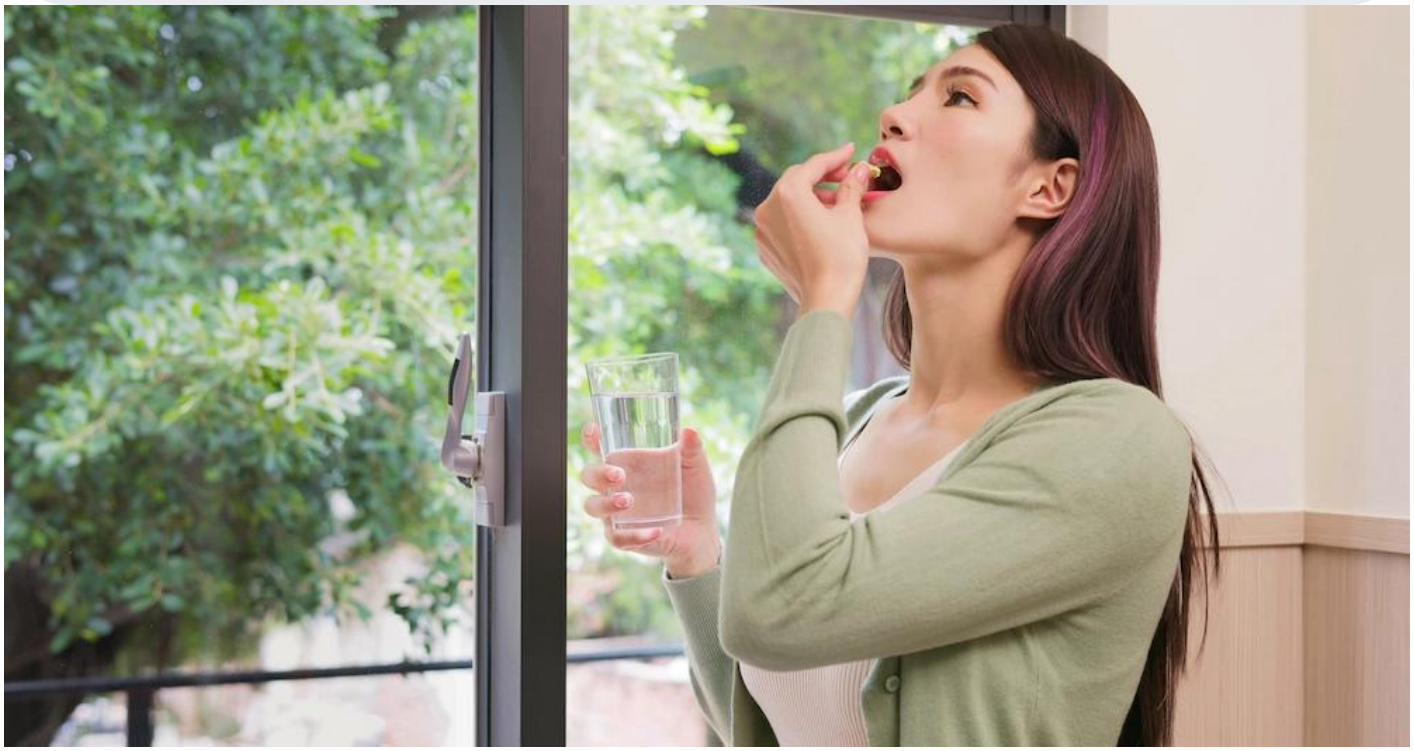
孕早期
文章

什麼是肌醇？肌醇功效有哪些？懷孕期間補充肌醇能幫助好孕

十一月 24，2023

1 MIN

「帶各位媽咪們了解肌醇是什麼，掌握懷孕期間的營養吸收，全方位解析肌醇功效，幫助媽咪們順利度過孕期！」



▲了解肌醇功效有什麼，幫助媽咪們對肌醇有更好的認識

懷孕期間經常被推薦補充肌醇嗎？肌醇是什麼？

有聽說懷孕期間要多多補充肌醇？甚至是聽過補充肌醇能夠提高受精率嗎？肌醇（Inositol）俗稱維生素 B8□是一種水溶性營養素，一般人體能自行製造肌醇，也存在於多種食物之中。目前肌醇共有九種異構體，於人體的作用也略有不同，**已有多項研究表明，肌醇尤其對女性有許多生理功能益處，**

扮演細胞傳遞訊息及供給營養的角色，女性可以透過額外補充肌醇幫助調節生理機能、調理體質。本文將針對肌醇的益處、功效，並詳細介紹富含肌醇的食物，提供所有備孕、懷孕的媽媽們肌醇的相關資訊。

肌醇在懷孕期間能夠提供媽咪們什麼幫助呢？

對於一般女性來說，若日常飲食中能多樣攝取全穀雜糧、蔬果或吃到動物內臟等，就可攝取到肌醇，不一定需要額外補充肌醇。**但對正在備孕或是懷孕中的女性來說，額外增加補充肌醇被發現能對生育機轉有所幫助。**

為增加受精率及懷孕率，有文獻指出補充肌醇能幫助卵子發育成熟，備孕婦女可以諮詢產科醫師每日建議補充劑量。**多項國際研究結果中已證實，在孕中後期每日補充 2-4 公克肌醇，有助於降低妊娠糖尿病的發生機率**；在累計的研究中也發現，肌醇在懷孕前、中、後期，都扮演非常重要的角色。

了解肌醇的功效，整個孕期都能帶來不同好處

從備孕到懷孕中後期的女性，皆能透過補充肌醇的幫助，解決不同孕期階段的問題。適度的補充肌醇，對肌醇的功效有更多的認識，對有相關問題及需求的女性會有一定程度的幫助。

1. **提升卵子品質**：肌醇與調節體內多種荷爾蒙前驅物有關，如：胰島素與濾泡刺激素，能近一步影響卵囊發育，因此與研究中發現與女性卵子或胚胎品質提升有關。
2. **增加受孕機率**：肌醇能夠幫助分裂中的卵子細胞更為成熟，降低因排卵障礙而導致不孕的機率，補充肌醇能夠顯著提升受精率。
3. **提升胎兒健康**：血液中肌醇濃度低於正常值的女性，懷有缺損胎兒的風險是一般人的 2.6 倍，每日適量補充肌醇，能幫助血液中肌醇濃度維持在正常數值。
4. **降低妊娠糖尿病機率**：孕婦懷孕期間，有很高的機率因體質的改變、飲食的變動，發生葡萄糖耐受不良的狀態，導致妊娠糖尿病的發生風險增加。補充肌醇對孕婦胰島素抗性、血糖代謝平穩，皆有明顯的幫助。

了解到肌醇能帶來哪些幫助以後，繼續看下去，了解那些食物中富含肌醇，能夠透過日常的飲食補充！

如何補充肌醇？富含肌醇的食物排行榜

肌醇存在於多種食物中，準備懷孕的女性可以從穀類、蔬果及適量肝臟等多方攝取補充。



▲許多食物之中富含肌醇，日常攝取也能補充到肌醇

幫媽咪們整理肌醇含量較高的食材如下：

食物種類	富含肌醇食物
五穀雜糧	玉米、小麥胚芽、全麥麵包、燕麥、糙米、地瓜
內臟類	肝臟、牛腦、牛心
水果類	柳橙、桃子、葡萄柚、葡萄乾、西瓜、哈密瓜
蔬菜類	高麗菜、甘藍菜、豌豆、番茄

日常均衡飲食的狀況下，通常從食物中就能攝取肌醇，但內源性的肌醇可能不足以支持特殊情況。**建議懷孕期間的媽咪們，三餐可多攝取全穀雜糧，每天補充水果和青菜各 3~4 份，**準備懷孕者也可以在醫師的評估之下，考慮攝取肌醇補充品。

選對肌醇補充品，孕程直升頭等艙

懷孕的過程像是一趟充滿期待的長途飛行，懷孕期間會經歷體質、飲食的改變，對於各項營養更是需要錙銖必較，肌醇正是孕期不可或缺的營養之一，替媽媽打好健康體質，也大大提升寶寶健康。

在日常的飲食及運動外，也可考慮將肌醇納入額外營養，幫助孕期血糖平穩。以下也提供幾個肌醇挑選原則。

1. **複方功效幫助孕期更安心舒適：**選擇肌醇搭配雙益菌的產品，經證實研究，能有效幫助血糖平穩、排便不順、睡眠品質等。
2. **國際大廠食安認證攝取更安心：**市面肌醇商品百百種，有很多是標示不清或沒有明確認證的產品。選擇國際大廠，具有多種國際認證的產品，才能讓媽媽更安心的攝取必需的營養素。



▲除了飲食外選擇好的肌醇補充品，能更有效率及安全的攝取肌醇

了解肌醇怎麼吃，肌醇QA全解析

1. Q1肌醇建議攝取量多少比較好？肌醇什麼時候吃比較好？

針對育齡、備孕或孕期不同時期需要的肌醇補充量不盡相同。**研究發現孕期要預防妊娠糖尿病發生，每天需補充4000毫克(相當於4公克)的肌醇**。因此建議可依照調整的目標，諮詢醫師或營養師，選擇合適的每日補充規劃。

2. Q2補充過多肌醇會不會有副作用？

適量食用肌醇並不會對身體造成副作用，因為肌醇是水溶性的營養素，會隨著身體新陳代謝排出身體，不會造成多餘的負擔，但要注意每天的攝取量不可以超過12公克，因研究發現，少數人可能會因過高劑量的補充而有胃痛、頭痛、頭暈等狀況，建議可以諮詢專業醫師，適量補充。

3. Q3我擔心自己不適合補充肌醇？什麼樣的人不能補充肌醇？

若是備孕或是孕期的女性，建議可以先諮詢專業醫師、藥師及營養師，適量補充肌醇，**若是有糖尿病、高血壓，或是服用降血糖及血壓藥物的患者，在肌醇的攝取劑量上可能須特別留意。**

4. Q4肌醇真的能預防妊娠糖尿病嗎？

在2018年《美國婦產科雜誌》發表研究，發現同時服用葉酸與肌醇的孕婦，能有效降低妊娠糖尿病的發生率近60%。在2011年另一篇研究中也證實，已經罹患妊娠糖尿病的孕婦，肌醇能顯著降低胰島素阻抗性的表現，幫助妊娠糖尿病的孕婦。**綜合多項研究證實，肌醇能有效預防妊娠糖尿病的發生。**

5. Q5很多媽媽說肌醇搭配葉酸一起吃更好是真的嗎？

根據孕期不同時期，建議肌醇可以調整吃法，搭配「葉酸」一起補充，備孕期間葉酸可以降低濾泡中的高半胱胺酸濃度，幫助卵子發育成熟，和肌醇相互作用達到助孕的效果。懷孕初期葉酸也是胎兒發育的營養關鍵，能幫助寶寶健康成長。

1. Gynecol Endocrinol. 2007 Dec; 23(12):700-3.
2. Gynecol Endocrinol. 2009 Aug; 25(8):508-13.
3. Diabet Med. 2011 Aug; 28(8):972-5.
4. Am J Obstet Gynecol. 2018 Sep; 219(3):300. e1-300.e6.
5. Arch Gynecol Obstet. 2019 Jan; 299(1):55-68.
6. Diabetes Metab Res Rev. 2019 Jul; 35(5): e3154.
7. Open Heart. 2022 Mar; 9(1): e001989.
8. BMC Pregnancy and Childbirth. 2022; 22:516.
9. Front Endocrinol. 2021; 12:662582.
10. 長庚醫訊38卷 5期–肌醇與婦女生殖健康，鄭博仁