孕早期
文章

DHA是孕婦必備營養?!學會DHA補充方法，綻放寶寶發展力

二月 14，2021

1 MIN

很常聽到懷孕要補充DHA□但完全不了解它到底是什麼，以及對我的寶寶有什麼好處…

很常聽到「懷孕要補充DHA□需要多吃魚油」，但完全不了解DHA到底是什麼，以及DHA對我的寶寶有什麼好處。「**DHA是寶寶初期發展的關鍵孕期營養**」是懷孕DHA最好的詮釋，因此推薦每個孕媽咪，都要好好認識DHA□

本文分享DHA補充原則，內容涵蓋DHA功效□DHA補充時機□DHA食物怎麼吃之外，還有DHA補充品挑選原則，讓孕媽咪攝取足量DHA□能夠支持寶寶的健康發展。

DHA是什麼□DHA功效有哪些□Omega-3的DHA是寶寶健康成長關鍵

DHA屬於Omega-3系列的多元不飽和脂肪酸，對懷孕初期寶寶的發展非常重要。而大腦脂肪酸，有30%左右的組成都是DHA□**若寶寶攝取足夠DHA□可以支持寶寶認知能力正常發展**。因此□Omega-3中的DHA對寶寶來說，是非常關鍵的營養。

對媽媽來說□DHA也是不可或缺的脂肪酸。**在孕期補充適量的DHA□能夠幫助媽媽日後維持良好的母乳組成**，讓媽媽可以透過母乳，持續給寶寶提供足夠的DHA□來幫助寶寶健康地成長。

DHA從懷孕初期開始補充，讓DHA全程參與寶寶發展

在了解DHA的重要性後，媽咪一定很好奇「何時開始補充DHA□□□其實，**DHA從懷孕初期開始，就參與著寶寶腦部、眼睛及神經的正常發展**。因此建議孕媽咪□DHA越早開始攝取越好。

那DHA應該吃到什麼時候呢？懷孕後期至寶寶兩歲前，依然是寶寶仰賴DHA的關鍵時期。因此，**提**

醒孕媽咪從懷孕初期開始，到哺乳期間，都需要補充DHA，讓DHA參與寶寶的快速成長期。

每日補充200mg DHA，加強寶寶的健康發展

在懷孕期間，孕婦體內的DHA濃度會持續降低，而在哺乳期間的下降比例更高。若體內DHA不夠，寶寶無法得到足夠DHA，會影響寶寶是否能健康成長。因此，每天攝取適量的DHA，也是孕媽咪的主要課題之一。

依歐洲食品安全局（European Food Safety Authority）、國際脂肪酸學會（International Society for the Study of Fatty Acids and Lipids）、周產期醫學世界協會（World Association of Perinatal Medicine）等建議，**在懷孕時，每日應額外補充200 mg DHA**，對媽媽及胎兒健康都有好處。

延伸閱讀：
DHA孕婦何時吃？懷孕早期就該開始補充DHA嗎？

怎麼吃到足量DHA，兩個飲食小方法，讓媽咪DHA攝取不煩惱

因為寶寶自行合成DHA 的能力仍在發展中，媽媽的飲食，便成為寶寶得到DHA的唯一來源。因此，媽媽能否從食物、魚油中獲取足量DHA，顯得至關重要。以下分享兩個飲食小方法，讓媽咪不再為DHA如何攝取，感到煩惱。

DHA飲食方法一：多吃富含DHA的魚類

多食用特定魚類及蛋黃，可以攝取到DHA，如秋刀魚、鮭魚等，DHA含量特別豐富。（因季節、區域等不同生長環境，魚種DHA含量變化大）。不過，媽咪需要注意的是，一般認為馬頭魚、旗魚、鮪魚等汞殘留量較高的魚種，可能會影響健康，應酌量食用

含DHA食物名稱	DHA含量（毫克/每100克食物） 參考
秋刀魚	1398
沙丁魚	1136
鮭魚	820
竹筴魚	748
海鰻	661

▲富含DHA的特定魚類如鮭魚，是媽咪能夠攝取DHA的天然食物
參考資料來源：衛生福利部食品藥物管理署-食品營養成份資料庫（新版） 2015

DHA飲食方法二：以DHA營養品輔助日常飲食

由於DHA容易氧化，在烹煮過程中流失速度快，建議媽媽經專業醫護人員建議，如果有補充的需求，可以選擇足量DHA營養品如魚油，或者是孕期營養補給品，來輔助天然食物，達到DHA每日建議攝取量。

延伸閱讀：
孕婦保健食品怎麼吃？孕期三階段的孕婦保健食品挑選重點

DHA常見疑問解析：魚油不是重點，重要的是DHA

補充DHA可以吃魚油，又能吃孕婦營養品DHA產品琳瑯滿目，教人眼花撩亂，究竟該怎麼選。孕媽咪不要擔心，以下整理DHA常見疑問，讓媽咪補充DHA不迷惘。

DHA常見疑問一：孕婦補充DHA應該要吃魚油嗎？

能夠補充DHA的補充品，並非只有魚油。孕婦仍可以透過許多孕期營養品、孕婦維他命，獲取足夠的DHA因此，**不論選擇魚油或是孕婦維他命，選擇DHA含量充足的營養品才是重點**

延伸閱讀：
懷孕期間何時適合開始補充魚油？一天的魚油需求量又是多少呢？懷孕初期魚油補充多少？

DHA常見疑問二：素食者如何攝取DHA

若孕媽咪平常吃素，無法藉由魚類、魚油獲取DHA建議可以透過含DHA的孕婦維他命，來補充足量的DHA帶給寶寶關鍵營養，讓寶寶健康地成長。

DHA常見疑問三DHA營養品怎麼選？

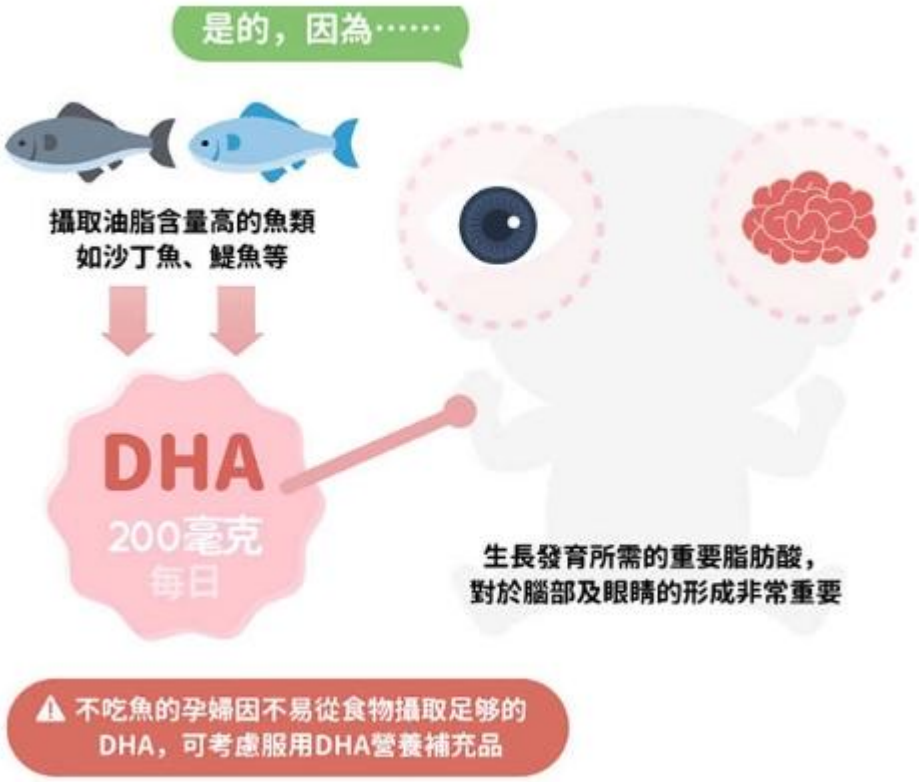
媽媽所需的孕期營養非常多元，若每個營養素都要準備一種營養品，也會造成媽咪心理負擔。而目前市面上，許多孕婦補充品，1日1粒就能補充維他命DHA及礦物質一日攝取量。因此建議孕媽咪，不用侷限在魚油上，可以嘗試來自國際大廠、符合專利技術，且含足量DHA的孕婦補充品。

找到自己的DHA攝取方式，協助寶寶健康成長，綻放寶寶發展力

不論媽咪希望從天然食物，或者是魚油，甚至是孕婦補充品來獲取DHA能找到最適合自己的DHA攝取方式，就是最好的方式。提醒媽咪，開心補充DHA維持孕期好心情，更能全面綻放寶寶發展力！

資料來源：
媽媽的飲食，寶寶的DHA—一場不想輸在起跑點之爭｜台灣營養學會

DHA孕婦何時吃?懷孕早期就該開始補充DHA嗎?



DHA是胎兒生長發育所需的重要脂肪酸，尤其在大腦和眼睛組織中的DHA比例最高，因此聯合國農糧組織(FAO)及歐洲食品安全局(EFSA)針對懷孕婦女都建議需要提高飲食中DHA的攝取量每天至少200毫克，確保媽媽維持體內充足的DHA才能滿足寶寶成長需要。

適量攝取油脂含量高的魚類，如沙丁魚、鯷魚等，都可幫助補充孕期所需的DHA此外，美國食品藥品管理局(FDA)建議孕婦應避免高濃度重金屬汙染的魚種，例如鯊魚、旗魚等，如果吃到這類魚，應限制每週攝取量不超過12盎司(370公克)。

不吃魚的孕婦因不易從食物攝取足夠的DHA所以可考慮服用魚油補充品。