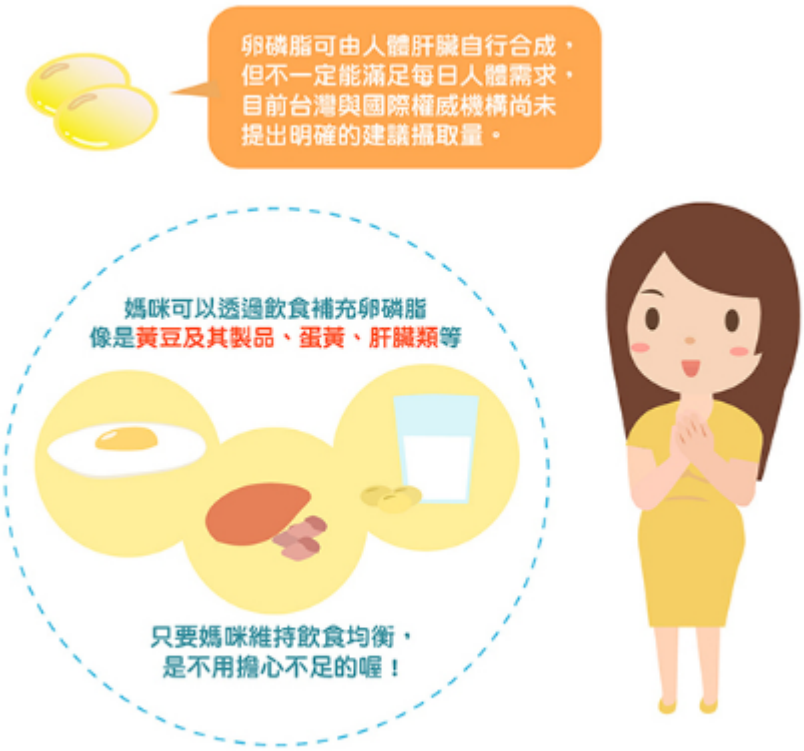
孕中期
文章

懷孕卵磷脂，孕期需要補充卵磷脂嗎？

二月 14，2021

1 MIN



卵磷脂可由人體肝臟自行合成，但不一定能滿足每日人體需求，目前台灣與國際權威機構尚未提出明確的建議攝取量，媽咪可以透過飲食補充卵磷脂，像是黃豆及其製品、蛋黃、肝臟類等，只要媽咪維持飲食均衡，是不用擔心不足的喔！