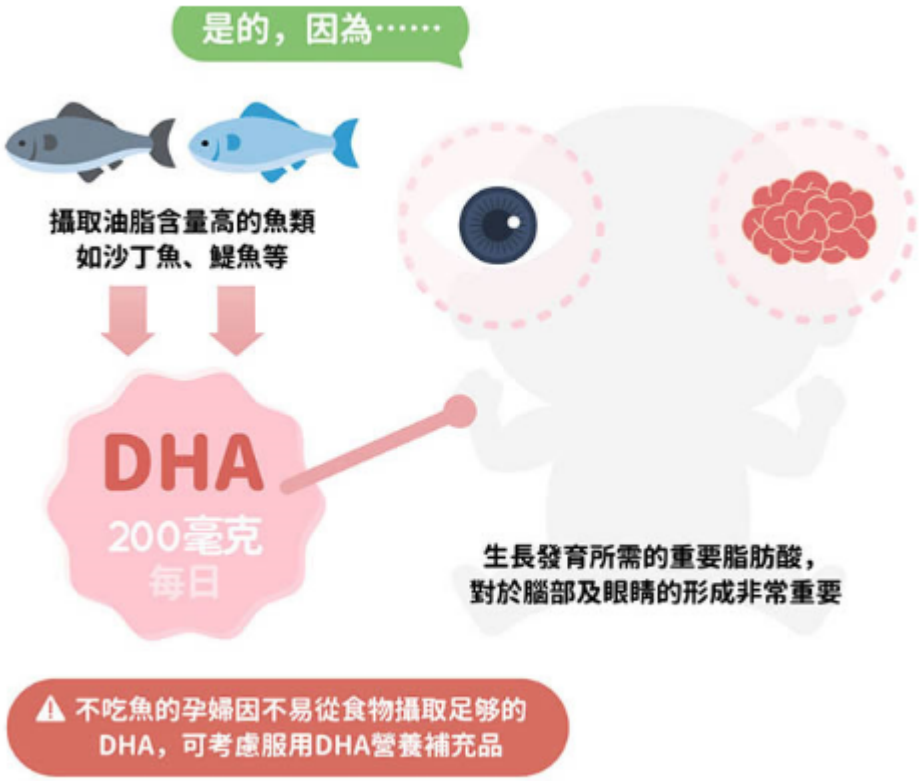
孕早期
文章

DHA孕婦何時吃?懷孕早期就該開始補充DHA嗎?

二月 13，2021

1 MIN



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。