孕早期
文章

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

二月 13, 2021

1 MIN



孕媽咪越早補充越好囉～懷孕初期魚油補充一天建議攝取至少200mg DHA~

DHA從孕早期開始就參與著寶寶腦部、眼睛及神經的正常發展。

媽咪可透過選擇魚肉、雞蛋等食物補充DHA，也可以選擇含有DHA的綜合營養補充品！