孕早期文章
文章

懷孕媽咪補充DHA藻油！幫助寶寶學習力發展

一月 7, 2020

我們常說胎教很重要，許多用心的媽媽還會選擇聽古典音樂或多多跟寶寶講話，希望寶寶還在肚子裡的時候，就能受到潛移默化的薰陶，不過除了胎教以外，幫助寶寶奠定學習力的營養可不能少，而DHA正是胎兒的發展過程中，重要且必需的營養素之一！

Author(s): 審稿人 – 楊佳縈營養師

DHA是一種多元不飽和脂肪酸，屬於Omega-3系列，主要來源為鮭魚、鯖魚、鮪魚、鯡魚、比目魚、鱈魚肝等，以及分別從魚類和藻類萃取出的魚油和藻油。

懷孕的媽媽們，應該都知道自己的飲食會影響肚子裡的寶寶，其實懷孕期間，就該開始奠定寶寶的發展，不只為了自己的健康，更要為了寶寶的健康著想，建議孕婦應攝取足量的藻類或魚油DHA(Docosahexaenoic acid□全名是二十二碳六烯酸)以幫助寶寶學習力發展。

在懷孕的中、後期，以及寶寶出生後的第1年，是寶寶發展的關鍵期，當寶寶還在母體時，會從母體獲取大量的DHA□因此會使媽媽體內的DHA下降，而DHA是屬於人體無法自行合成的必需脂肪酸，因此在懷孕初期就要補充DHA□根據世界衛生組織(WHO)的建議，孕婦每日至少應攝取200毫克的DHA□以滿足媽媽與寶寶健康成長的需求。

什麼是DHA□

DHA是一種多元不飽和脂肪酸(Polyunsaturated fatty acid)□屬於Omega-3系列的脂肪酸，可以幫助寶寶學習力發展，主要攝取管道來自深海魚，例如：鮭魚、鯖魚、鮪魚、比目魚、鯡魚、鱈魚肝。此外，市面上也有魚油和藻油的營養補充品，這是分別從魚類和藻類的油脂裡萃取出來製成的產品。

有些人會將EPA(Eicosapentaenoic acid□二十碳五烯酸)與DHA搞混，這兩者同樣都可從深海魚類裡獲得，且都屬於Omega-3脂肪酸，主要差別在於：魚油產品大多含EPA□而藻油則以DHA為主。



魚油DHA vs藻油DHA的選擇

不愛吃魚肉的媽媽別擔心，魚油或藻油等DHA營養補充品，是另一種好選擇。但由於深海魚類如鮪魚和鮭魚都屬於大型魚類，體內的重金屬殘留也較高，因此選擇魚油時，要留意商品上有無提供重金屬檢驗資料或證明，請務必選擇標示清楚詳細的品牌，為自己和寶寶的健康把關。至於藻類，在食物鏈中的位階較低，從中提煉出的DHA藻油，也較沒有重金屬殘留的狀況。

在選擇藻油時，也建議尋找含有清楚營養標示及大廠牌的商品。由藻類萃取的DHA遠離海洋汙染，對孕哺婦來說是較安全放心的選擇。

由於媽媽懷孕到寶寶2歲之間，是寶寶學習力發展的黃金時期，如果沒有特別補充DHA隨著寶寶對DHA的需求增多，很容易導致孕婦體內的DHA含量下降，而攝取營養補充品是最方便且快速的方式，在補充品的選擇上，因為藻類屬於食物鏈低階，比較沒有重金屬汙染的問題，尤其對於吃素的媽媽們來說，有DHA含量的藻油是不錯的選擇。

—Wyeth® 惠氏®—

母嬰專家

選擇藻油補充DHA 3大理由



1 促進胎兒學習力發展。

2 避免孕婦為了提供DHA給胎兒，導致自身缺乏。

3 藻油DHA含量高，遠離海洋汙染。



重點摘要：

- 世界衛生組織建議孕婦每日至少攝取200毫克的DHA□可從各種魚類或魚油、藻油裡攝取，請注意產品上的重金屬含量標示或檢驗證明。
- 孕婦在懷孕初期便可增加攝取DHA□以確保有足夠的DHA及營養幫助胎兒發展。
- 藻油重金屬汙染低，且DHA含量高。
- 素食孕婦適合選擇藻油來加強DHA的攝取量。

參考

- Maternal DHA Status during Pregnancy Has a Positive Impact on Infant Problem Solving: A Norwegian Prospective Observation Study. (link)
- Interim Summary of Conclusions and Dietary Recommendations on Total Fat & Fatty Acid. (link)
- Consider Omega-3 Supplementation For The Health Of Your Baby. (link)
- 12 Health Benefits of DHA (Docosahexaenoic Acid). (link)
- DHA (DOCOSAHEXAENOIC ACID) (link)
- No impact of fish oil supplements on bleeding risk: a systematic review. (link)
- EPA (EICOSAPENTAENOIC ACID) (link)



立即分享