孕中期文章
文章

寶寶補充營養品「神經鞘磷脂」，加速寶寶學習力

二月 18, 2020

在孕期、哺乳期，媽媽會為了寶寶補充適當營養品，希望的就是幫助寶寶順利發展成長所需的關鍵能力。而「寶寶發育比想像中早」，要抓住關鍵期奠定學習力，一要從懷孕起補充DHA幫助寶寶奠定學習力；二則要在寶寶成長期，延續學習力的營養如神經鞘磷脂幫助加速寶寶學習力。

從懷孕起補充DHA幫助寶寶奠定學習力；在寶寶成長期，延續學習力的營養幫助加速學習力，讓寶寶贏在起跑點。

在準備懷孕、哺乳，及懷孕時，都會需要補充特定的營養，像是葉酸來幫助寶寶成長發展。而寶寶的成長發展比妳想像得還早，要如何攝取相關營養才能幫助寶寶奠定發展所需的關鍵能力呢?

自懷孕至寶寶兩歲的這三年，可是寶寶一生最重要的黃金發展關鍵期。要抓住寶寶關鍵的成長期，優質的營養不能少。要能抓住黃金發展期，需抓住兩大關鍵期，以下為媽咪說明兩大關鍵期對寶寶學習力的重要性。

第一關鍵期：孕哺期

第一大關鍵期就是懷孕哺乳期，因為「一人吃、兩人補」，在這期間媽咪吃進肚的營養，關連到寶寶未來的成長發展！而「學習力」是媽咪們普遍最關注的寶寶發展力之一，媽咪在關鍵的孕哺期要吃對學習發展有幫助的優質營養。

DHA就是由媽咪傳遞給寶寶的關鍵學習力營養。研究指出，在沒有額外補充DHA的情況下，懷孕及哺乳期媽咪體內DHA含量比例會迅速下降。而世界衛生組織(WHO)也建議，孕哺婦每日應攝取200毫克的DHA(DHA可從海鮮等食物中攝取，眾多魚類都含豐富DHA(但來自深海的魚種可能有海洋污染的疑慮，且深海魚油脂中的Omega-3(也可能在烹調過程中因為熱氣而被破壞。

為了在孕哺關鍵期補充學習發展營養，建議媽咪可選擇以植物性藻油為成份的DHA(在挑選時也要看

看含量是否有達200毫克，可輕鬆補充一日所需的DHA營養需求。純植物性萃取的DHA□遠離海洋污染，是讓孕哺媽咪放心安心為寶寶吃的第一口學習力。



第二關鍵期：寶寶成長期

針對幼兒發展，常可聽到「3歲定終生」的說法，要把握寶寶成長，除了基因以外，後天的營養補充更是重要。寶寶每天攝取的能量營養中74%是供學習力營養的發展所需， 這就是為什麼我們常說『0~3歲是學習力發展的黃金關鍵期』的原因。

要怎麼加速寶寶學習力？重要的飲食建議如下：

寶寶在發育階段，均衡攝取為第一原則，依據醫學研究，寶寶是否奠定學習力、和思考力，和從小是否攝取足夠的DHA□有相當大的關聯。而葉黃素是維護孩子觀察力的尖兵，和感官刺激相輔相成，也能支持小寶貝的觀察力發展。「當小寶貝不愛吃深色蔬菜時，可補充含有葉黃素的營養補充品，增加葉黃素的攝取量。」而膽素富含於豬肝或雞蛋中，與DHA一樣，需透過飲食來攝取，同樣也是幫助寶寶學習力和思考力發展的好朋友！

「神經鞘磷脂」是不可或缺的學習營養關鍵！

寶寶學習力發展所需的營養品，例如蛋白質□DHA□各類維生素、脂肪、鐵質、葉黃素、神經鞘磷脂等。其中，「神經鞘磷脂」（鞘，音ㄑㄧㄠˋ）為一種脂肪酸組成的物質，主要能讓孩子加速學習力。而母乳富含寶寶發育所需的神經鞘磷脂以及熱量，所以母乳絕對也是寶寶最佳的營養補充品。

最後，要把握黃金3年的學習力營養，懷孕哺乳時就要開始補充DHA幫助補充流失的營養、奠定寶寶學習力。而寶寶開始成長、快速發展的時候，更要以學習營養關鍵「神經鞘磷脂」幫助寶寶成長期加速學習力，贏在起跑點！



抓住兩大關鍵期，加速寶寶學習力：

- 孕期補充DHA奠定寶寶關鍵學習力。
- 寶寶成長期，以神經鞘磷脂□DHA□葉黃素、膽素延續學習力的營養：幫助加速學習力



立即分享