孕早期文章
文章

懷孕DHA推薦～醫生媽媽的專業建議 懷孕藻油DHA補充

一月 22, 2021

懷孕初期，適當補充關鍵營養很重要，能奠定寶寶的學習力發展。而Omega-3脂肪酸，有益寶寶發育且對媽媽也有幫助。婦產科醫師周佳謙表示：「吃素或是擔心海洋汙染的媽媽，可選擇吃藻油。」根據研究，藻油所含的Omega-3脂肪酸和其中的DHA濃度比魚油更高。

Author(s): 審稿人 – 周佳謙醫師

DHA能幫助寶寶學習力的發展，如果想要奠定寶寶的優質學習力，孕婦DHA的攝取是懷孕期間飲食非常重要的一環。

魚油中的Omega-3脂肪酸含DHA不僅可幫助寶寶發展認知功能，也能補充懷孕媽媽體內流失的DHA好處多多。不過，懷孕期間補充DHA固然重要，妳可能也會顧慮動物性DHA有潛藏海洋汙染的疑慮。因此以下由專業婦產科醫師媽媽周佳謙，介紹懷孕DHA營養品該怎麼挑、怎麼吃，並解惑DHA的迷思。

DHA營養品選魚油還是藻油？

Omega-3脂肪酸屬於一種長鏈多元不飽和脂肪酸，是促進健康與身體發展的重要營養素。因為人體無法自行合成這種脂肪酸，所以必須從飲食裡來獲得，例如魚油或海藻。

「要選動物性(魚油)或植物性(藻油)其實沒有差別，主要是看DHA成分的高低，如果選魚油，就是要注意是否有重金屬汙染。」周醫師特別提醒，大型的深海魚很多都有重金屬汙染，所以選擇時要仔細看產品上的標示。此外，周醫師建議從天然的飲食裡攝取DHA但如果妳不方便取得海鮮，或因為害喜等原因，就可以從營養品裡去補充DHA

大家可能比較常聽到透過吃魚油來補充DHA而對藻油較陌生一些。所謂藻油，就是從海藻裡萃取出的油，富含DHA尤以微型藻類的含量最高，而懷孕期間吃藻油補充DHA是非常理想的選擇，其實魚類體內的EPA和DHA也都是來自藻類，大魚吃了以藻類為主食的小魚，所以富含DHA

根據研究指出，藻油所含的Omega-3脂肪酸和其中的DHA濃度比魚油更高。除了上述的好處之外，因為藻油是純植物性萃取，所以不需要擔心有殘留重金屬的風險。在藻油和魚油的選擇上，周醫師建議，只要孕婦沒有甲狀腺發炎的疑慮，不論是擔心會有海洋汙染、本身不喜歡吃魚，或媽媽是素食主義，都很適合補充藻油。



吃魚油會造成出血嗎？

對於孕婦吃魚油會造成出血的迷思，周醫師解釋：「魚油裡的EPA雖然不至於影響胎兒，但有凝血功能問題，在食用抗凝血劑或阿斯匹靈的媽媽，不建議食用魚油，最好先諮詢過醫師。」周醫師進一步解釋，媽媽本身應該會知道自己有沒有凝血功能的問題，因為從日常生活裡就可了解自己的凝血功能是否正常，如果有疑慮也可以透過抽血評估。

除了懷孕DHA的迷思，其他懷孕飲食的各種謠傳，周醫師忍不住會心一笑說：「迷思太多了，講不完，常見的例如魚蝦、西瓜能不能吃？」對於這類問題，周醫師表示：「我都會跟病人說，這些沒有科學根據，還是可以吃。」

懷孕DHA該攝取多少才好？

至於懷孕DHA每天要攝取多少量才夠？周醫師指出：「根據美國婦產科學會(ACOG)的研究，懷孕DHA攝取量，每週1~2份的海鮮就夠了，1份大概是1個拳頭的大小。」世界衛生組織也建議，懷孕DHA的每日建議攝取量為200毫克(mg)。



懷孕DHA應該何時開始補充？

至於懷孕補充DHA的時機，應該從什麼時候開始才好呢？一般來說建議到懷孕中後期再補充DHA就可以了。懷孕後期和出生後2年，是寶寶學習發展最快速也最複雜的時期，若想奠定寶寶的學習力，請從懷孕中期到哺乳期間，好好補充DHA吧！



補充藻油DHA
奠定寶寶學習力

1 植物性萃取，遠離海洋汙染

2 懷孕初期到寶寶出生後都可補充

3 素食媽媽補充DHA的好選擇





重點摘要：

- 如果擔心動物性脂肪酸潛藏的汙染問題，可以選擇植物性的藻油。
- 根據研究，藻油所含的Omega-3脂肪酸和其中的DHA濃度比魚油更高。
- 根據WHO的建議，懷孕期間所需的DHA營養攝取量為每日200毫克。

參考

- Omega-3 Fish Oil and Pregnancy. (link)
- Is it safe to take fish oil supplements in pregnancy? (link)
- New research proposes target omega-3 DHA level for pregnant women. (link)
- Omega 3 Fatty Acids: FAQs. (link)
- Omega-3 Supplement Guide: What to Buy and Why. (link)



立即分享