寶寶0-1歲文章
文章

3大母乳營養成分解析，帶你了解母乳其實是「活的」

一月 27, 2021

母乳由脂肪、醣類、蛋白質三大核心成分所組成，都是寶寶成長時必要的營養，而且母乳成分還具備關鍵的活性因子，其中又以□gsMO□即乳源之神經節苷脂(Gangliosides)和α-lac□α-乳白蛋白）兩項最重要。

Author(s): 審稿人 – 邱敏甄營養師

泌乳可分為「初乳」、「轉形乳」及「成熟乳」三階段，「初乳」是蛋白質最高的階段，在「轉形乳」、「成熟乳」這兩個階段的乳糖濃度、脂肪量則會逐漸升高。此外，母乳當中有許多活性因子，能提高母乳活性力，並強化嬰兒保護力。

若問到「媽媽給寶寶最好的禮物是什麼？」答案應該非「母乳」莫屬了。許多媽媽擔心自身營養不夠，會不會影響寶寶成長，這就必須說到母乳成分。許多人說「母乳是活的」，這話怎麼說呢？

為何說「母乳是活的」？一來是母乳營養成分會隨著哺乳的階段、新生兒的生長所需，或其他因素的影響（例如母親改變飲食習慣）而動態調整，世界衛生組織就建議，新生兒哺乳期最好超過6個月以上，6個月過後再開始慢慢添加壓碎的果泥、蔬菜泥等固體食物，讓寶寶開始接觸副食品。再者，二來是母奶當中含有多種神奇的活性因子，是嬰幼兒健康成長過程中不可或缺的。



先看看母乳營養3大成分！

1. **脂肪**

   母乳營養成分中的脂肪，是嬰兒重要的熱量來源，具有不飽和脂肪酸及飽和脂肪酸。

   脂肪是在母奶中變動幅度較大的成分，後奶（吸奶的後期）吸取到的脂肪含量是前奶（吸奶的前期）的二至三倍；早上、夜間吸到的母奶，其脂肪含量也是比下午、傍晚時份低一些。

2. **醣類**

   母乳第二個主要成分是醣類，提供寶寶發育成長的主要能量來源，乳糖（Lactose）則是母乳中最主要的醣類，佔比高達90％。

   乳糖是由半乳糖和葡萄糖所組成的雙糖，不僅能提供寶寶能量，讓寶寶呼吸、飲食、哭泣、學習、成長，而且會轉化為乳酸桿菌，改變細菌叢生態。

   醣類是母乳中含量最穩定的成分，不論母親的營養狀態、嬰兒餵食年齡，平均濃度會一直維持在相去不遠的水準。

3. **蛋白質**

蛋白質為嬰兒肌肉和骨骼的生長基石，並提供寶寶在生長過程中所需要的胺基酸。母乳中的蛋白質分成「酪蛋白」、「乳清蛋白」兩大類，兩者分別約佔4：6，後者比前者容易消化、吸收。乳清蛋白易消化和吸收，所以，喝母乳的嬰兒相對容易有飢餓感，且糞便常呈水狀。

許多人都知道，泌乳可分為「初乳」、「轉形乳」及「成熟乳」三階段。「初乳」是母親分娩後，初次分泌出來的母奶，也是蛋白質最高的階段，產後五天至兩個星期時所分泌出來的是「轉形乳」，產後四至六週所分泌出的則是「成熟乳」，在這兩個階段，乳糖濃度、脂肪量會逐漸升高。



除了這些寶寶成長時不可或缺的營養之外，母乳成分中有許多活性因子，能夠提高母乳活性力，進而增加寶寶保護力，其中又以gsMO即乳源之神經節苷脂(Gangliosides)和α-lac α-乳白蛋白）兩項活性因子最為重要。

gsMO為母乳中含量豐富的重要活性成分之一，科學研究能夠改變菌叢生態，幫助維持消化道機能，提升保護力，讓寶寶健康成長。寶寶主要可透過自身合成，和從母乳中獲得 gsMO但以母乳為最主要途徑。

至於α-lac□是母乳蛋白質的重要成分。在母乳的蛋白質中，有60％為乳清蛋白，而母乳的乳清蛋白中正是以α-lac為主。α-lac屬於小分子蛋白質，同樣容易讓嬰幼兒吸收、利用。

因此，母乳的角色猶如寶寶的專屬營養師，從寶寶出生的第一天到哺乳最後一天，隨時按照其需求來調整、改變成分，也能提高寶寶的保護力，也正是因為母乳將造物者賜予有機生物體的活力發揮得淋漓盡致，難怪這麼多人都說「母乳是活的」，而且大力提倡餵母乳了。



—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

解析母乳營養3大成分

脂肪



寶寶主要的熱量來源

醣類



提供寶寶能量，是發育成長的重要來源

蛋白質



寶寶肌肉和骨骼的生長基石

重點摘要：

- 寶寶在後奶（吸奶的後期）吸取到的脂肪含量是前奶（吸奶的前期）的二至三倍
- 「初乳」是母奶蛋白質最高的階段

參考

- http://www.kmuh.org.tw/www/kmcj/data/10508/4.htm
- https://www.yannigo.com/baike-detail/3/29/262
- https://www.mombaby.com.tw/articles/13327
- https://www.ettoday.net/news/20200225/1652564.htm
- https://www.chinatimes.com/realtimenews/20200910006323-260405?chdtv
- https://www.cw.com.tw/article/5100053
- http://www.mmh.org.tw/obs/breastfeeding.htm



立即分享