孕早期文章
文章

肌醇是什麼？肌醇對於幫助懷孕是否有幫助呢？

九月 28, 2021

許多備孕中的婦女都聽過補充肌醇有幫助。本文說明肌醇是什麼、肌醇有什麼好處、以及可以從哪些食物攝取等，並且提醒肌醇的建議攝取量跟副作用。

Author(s): 審稿人 – 邱琬淳營養師

對於有心想懷孕、辛苦備孕的人們來說，任何對懷孕有幫助的機會都不會錯過，其中很多人會嘗試補充「肌醇□□Inositol□這個營養素來幫助懷孕。
而今天我們就是要分享：「肌醇□□Inositol□到底是什麼？備孕的女性從哪些食物補充肌醇呢？

肌醇是什麼？ 肌醇應該如何補充？

所謂的「肌醇□□Inositol□□也稱為「維生素 B8□□是一種水溶性營養素，它具有幫助細胞反應、傳遞訊息等作用。

不過以日常飲食正常的婦女來說，肌醇只需要適量攝取就好，可維持日常均衡飲食，不需要額外攝取肌醇，以免產生副作用。

由於肌醇跟葉酸一樣同樣屬於水溶性營養素，無法儲存在人體內，因此，備孕期間的媽咪可以透過每天的飲食或保健食品來補充。肌醇劑量須注意：需要提醒的是，如果每天攝取超過 12g 肌醇，可能產生副作用，包含噁心、頭痛、頭暈、想吐等，因此需要酌量攝取。

懷孕後肌醇補充建議：許多媽媽會擔心自己的肌醇補充是否足夠。但其實對孕媽咪來說均衡飲食、保持健康心情是首要任務，建議懷孕媽咪不必擔心肌醇的量是否足夠，也不須額外補充肌醇。

衍伸閱讀：〈懷孕初期放寬心～懷孕期情緒過多會影響胎兒〉

含有肌醇的食物有哪些？吃什麼食物可以補充肌醇？

透過以下的天然食物列表，我們可以從中獲取肌醇。

- **五穀雜糧：**玉米、小麥胚芽、全麥麵包、燕麥、糙米、地瓜
- **動物內臟：**動物肝臟、牛腦、牛心
- **水果：**柳橙、桃子、葡萄柚、葡萄乾、西瓜、哈密瓜
- **蔬菜：**高麗菜、甘藍菜、豌豆、番茄

在正常且均衡的飲食情況之下，一般能夠從天然食物中攝取足夠的肌醇，不過如果飲食不均衡或因為外食關係很難攝取足量的營養。

此時在醫師的建議及評估之下，準備懷孕者可以考慮是否要攝取肌醇的保健食品或補充品，以增加肌醇的攝取。

衍伸閱讀：〈第一次懷孕要注意什麼？DHA？葉酸和維生素D等不能少〉

參考

- 〈肌醇與婦女生殖健康〉 (link)
- Inositol，Wikipedia (link)



立即分享