孕早期文章
文章

魚油什麼時候吃？除了魚油，藻油是更好的孕婦營養補充選擇

九月 20，2022

孕婦媽媽會常常聽到，要多吃藻油或魚油，來補充DHA□對寶寶未來發展會有幫助。不過大部分人都不太了解□DHA到底是什麼？藻油跟魚油要什麼時候吃？每天要設攝取多少？

衛福部國民健康署建議，每人每日攝取脂肪量，要占總熱量的20%至30%。還有國際衛生組織的資料顯示，建議每人每天應攝300至500克的Omega-3脂肪酸。而正在懷孕的媽媽就更不用說，體內的寶寶也需要DHA攝取，所以更不了少了藻油和魚油的補充。

孕婦媽媽會常常聽到，要多吃藻油或魚油，來補充DHA□對寶寶未來發展會有幫助。但是為何 DHA 營養對孕媽咪來說很重要□DHA 這種營養成分到底是什麼？藻油跟魚油要什麼時候吃？每天又應該要設攝取多少呢？

衛福部國民健康署建議，每人每日攝取脂肪量，要占總熱量的20%至30%。**還有國際衛生組織的資料顯示，建議每人每天應攝300至500克的Omega-3脂肪酸。**而正在懷孕的媽媽就更不用說，體內的寶寶也需要DHA攝取，所以更不了少了藻油和魚油的補充。

DHA是什麼呢□DHA有那些好處？

DHA 是屬於 Omega-3 脂肪酸，對人體來說是好的脂肪，而且是不可缺少的。補充DHA對孕婦來說很重要，因為對寶寶的學習發展很有幫助。

不過人體並無法自體生產DHA□所以需要靠食物來攝取。哪些食物富含豐富的 DHA 呢？像是深海的魚類、藻類等等，都是DHA攝取的好來源。不過，**世界衛生組織建議每日補充 200 毫克的 DHA**，如果單靠吃食物來補充 DHA□必須要吃 2-3 片鱈魚或30 隻草蝦，對有些媽媽來說相當困難，所以以魚油和藻油的來補充 DHA□對許多孕婦媽咪是更方便的好選擇。



（圖說：孕婦透過魚油或藻油來補充 DHA 營養的好處多多）

衍伸閱讀：懷孕DHA推薦～醫生媽媽的專業建議懷孕藻油DHA補充
哺乳營養品這樣吃！哺乳期攝取DHA食物、補充維他命，讓寶寶吃到營養母乳

什麼時候吃魚油或藻油？魚油藻油哪個比較好？

「DHA營養品該什麼時候吃？魚油或藻油哪個比較好？」是大家共同的疑問，到底應該早上吃、午飯後吃還是睡前吃呢？**因為魚油和藻油都是脂溶性的營養素，所以建議隨餐或是飯後食用，**可以選擇

在一天中吃的較豐盛的一餐餐後，來補充 DHA 的營養。

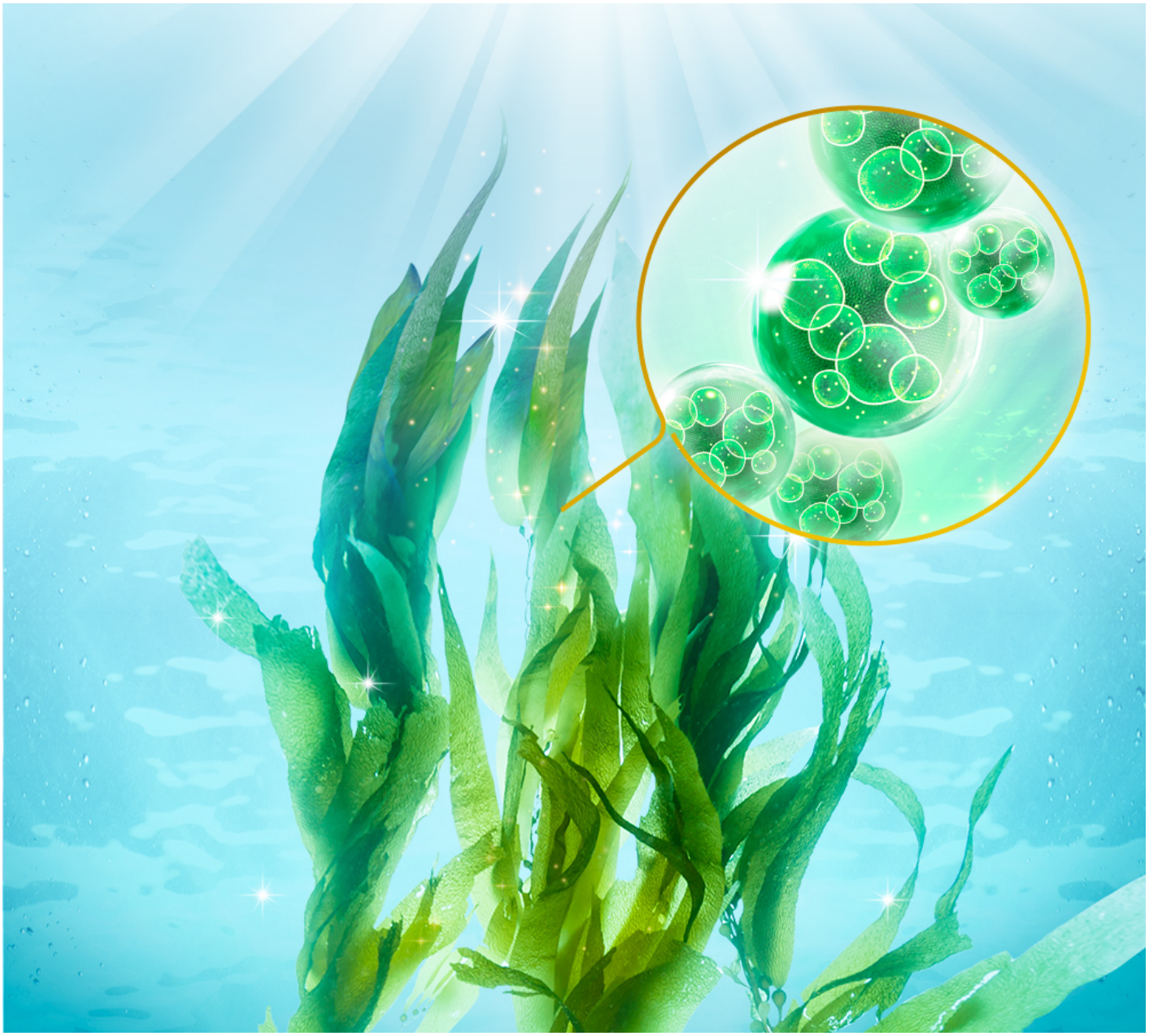
魚油跟藻油到底哪個好？孕婦又該挑選哪種來攝取呢？以下簡單列出兩種油的比較表格，可供孕婦媽媽參考：

類別	來源	成分	其他注意事項
魚油	魚類	DHA+EPA	• 魚類食物鏈有海洋重金屬汙染疑慮 • 魚油中的EPA可能會影響凝血功能 • 不適合素食者食用 • 魚油易有腥味，許多孕婦無法接受
藻油	藻類	多為DHA	• 藻類自行製造DHA□營養不經過層層食物鏈，較無金屬殘留疑慮 • 沒有魚腥味，比較適合對氣味敏感的孕婦 • 適合素食者食用

透過表格可以了解到，**相較魚油，藻油其實相對更適合孕婦**，因為魚油中的EPA可能會影響凝血功能，對於孕婦以及將進行手術者，比較不適合食用。而且魚油還有海洋汙染、重金屬汙染的疑慮，孕婦在挑選時也需要多加注意。**而藻油的萃取原料是藻類，其DHA為藻類自行製造，較無食物鏈金屬殘留疑慮。**

而有些藻油的萃取來源是微藻，微藻是一種超級食物，其營養價值比起一般食物更高，微藻也被廣泛運用在醫療和食品當中。萃取來源為超級食物微藻的藻油，更適合作為需要提供胎兒營養的孕媽咪們補充。

至於藻油什麼時候吃呢？藻油的補充時機橫跨全孕哺期，**孕婦從孕早期即可開始補充，到生產後0~1歲的哺餵母乳階段仍可持續食用**，將藻油中的微藻DHA營養透過母乳輸送給寶寶。



（圖說：藻油的萃取來源微藻，是一種超級食物，其營養價值比起一般食物更高）

關於藻油和魚油的Q&A

Q1.藻油和魚油的服用劑量怎麼判斷？

建議服用劑量，也就是一天吃幾顆跟魚油濃度有關。所以提醒購買魚油或藻油時一定要看濃度。通常孕婦一天需攝取魚油藻油200毫克，若選用產品一顆的DHA含量就是200毫克，那麼一天吃一顆即可。不過還是建議要跟醫師商量討論，跟隨醫師的建議來攝取營養素。也要注意產品中實際的DHA含量，因為有些產品可能標示300毫克，但實際上300毫克指的是每顆膠囊的重量□DHA含量只有150毫克。

Q2.攝取過多DHA會有什麼影響嗎？

正常情況來說，目前沒有發現攝取過多DHA會有負面影響。不過還是不建議攝取過多營養素，達到每天需攝取量即可。另外若有其他DHA相關疑問，也建議詢問專業醫師。

Q3.藻油什麼時候吃？藻油適合吃多久呢？

藻油的補充時機橫跨全孕哺期，孕婦從孕早期即可開始補充，到生產後0~1歲的哺餵母乳階段仍可持續食用。

衍伸閱讀：孕婦能吃海鮮、木瓜、燕窩？懷孕初期飲食大解惑

重點摘要：

- DHA屬於Omega-3脂肪酸，人體無法自行生產，需靠食物攝取。
- 藻油較魚油更適合孕婦攝取，因魚油含EPA可能對孕婦凝血功能有所影響。
- 魚油DHA來自魚類，可能有金屬汙染疑慮，藻油則無此疑慮。
- 微藻為超級食物之一，擁有豐富的營養價值，十分適合母親孕哺期的營養補充。

參考

- 魚油飯後吃B群配水吃！營養師解析5種保健食品的正確吃法（link)
- 魚油什麼時候吃？2大重點帶你掌握食用時機與飲食禁忌（link)

- 吃魚油好處與功效，營養師教你魚油一天吃幾顆、什麼時間吃最好（link)
- 魚油怎麼吃？魚油一天吃幾顆？看看美國、台灣□WHO怎麼說！（link)
- DHA是什麼？提升學習力不可少□DHA的6大功效與好處(link)



立即分享