懷孕初期補充DHA□葉酸、益生菌, 幫寶健康打底

孕早期文章

文章

1月7,2020

看到驗孕棒上出現兩條紅線的同時,也代表妳的肚子裡多了個小生命,將近10個月的懷孕過程裡,在繁忙工作的同時,也會擔心自己的飲食是不是不夠均衡、吃得不夠多、寶寶是否獲取了足夠的營養等等。為寶寶著想的同時,也該為自己想,因為妳好,肚子裡的寶寶才會好,寵愛並照顧好自己,注重營養補充,就能在懷孕初期,幫寶寶的健康成長打下強有力的基礎!

Author(s): 審稿人 - 楊佳縈營養師

懷孕初期,對寶寶最重要的有3種營養素[]DHA[]葉酸和益生菌,這必須透過準媽媽們來攝取,媽媽的健康底子打得好,幫寶寶奠定好體質。

懷孕之後,準媽媽吃的每一口,已不只是照顧自己的健康而已,更攸關肚子裡正在成形的小生命。每個孩子都是寶貝,為了提供胎兒最好的成長所需,孕媽咪們應該先把自己照顧好,充足的休息與足夠的營養,就是奠定寶寶未來健康成長的基石。那麼懷孕初期(前3個月)對寶寶來說,最不可或缺的營養是什麼呢?答案是DHA[]葉酸(Folic acid)和益生菌(Probiotic)[]



幫寶寶健康打底

DHA



可從魚類、藻油或魚油獲取。

葉酸



攝取綠色蔬菜或 葉酸補充品。

益生菌



優格和泡菜是不錯的攝取途徑。

孕婦DHA推薦幫助寶寶學習力發展

DHA(Docosahexaenoic acid□全名是二十二碳六烯酸)是一種多元不飽和脂肪酸(Polyunsaturated fatty acid)□屬於omega-3系列的脂肪酸,對於胎兒發展非常重要,因此孕婦每天需要攝取200毫克(mg)□

天然食物裡的DHA來源主要為各種魚類,請選擇汞(Mercury)含量低的魚,例如鮭魚、鱒魚、鯷魚和比目魚等,建議1週食用267~340公克的魚,其他含DHA的食物,還有雞蛋。

妳也可以選擇魚油膠囊,它可補足少吃魚肉或飲食不均衡時所缺少的omega-3□但因深海魚體內可能含較多的重金屬物質,為了寶寶的健康著想,植物性的藻油更適合孕婦使用。



葉酸有助胎兒的正常發育與生長形成

葉酸屬於維生素B的一種,推薦在準備懷孕時,就可開始攝取葉酸,因為通常懷孕後的前28天(一般月經週期),大多數人都不知道自己已經懷孕了,而在懷孕初期,攝取足夠的葉酸對寶寶發展有益。

根據衛生福利部的國人膳食營養素參考攝取量顯示,懷孕期間每日應攝取600微克(mcg)的葉酸,可從以下這些食材裡攝取:綠色葉菜類如菠菜、柑橘類如柳橙汁、豆類,含葉酸的營養補充品,也是方便的選擇之一。

益生菌奠定寶寶體質

懷孕期間孕婦的體力相當重要,實實的營養與成長,仰賴媽媽的飲食選擇,懷孕初期,除了孕吐噁心等症狀之外,消化道機能的維持也會影響孕婦的心情與飲食狀況,建議媽咪可以適時攝取益生菌。

孕媽咪們可透過天然或營養品的方式來補充益生菌,從食物或食品裡攝取,例如優格、味噌、泡菜、牛奶,以及各種藻類(Algae)包括藍綠藻(Blue-green algae)□綠藻(Chlorella)和螺旋藻(Spirulina)等,這些都同時含有乳酸桿菌(Lactobacillus)和雙岐桿菌(Bifidobacteria)□

重點摘要:

• 孕婦若想補充DHA□建議選擇植物性藻油,如果是魚類,則要選汞含量低的如鮭魚、鱒魚、鯷魚和比目魚等。此外,雞蛋也是補充DHA的來源。

參考

- Folic Acid. (link)
- VITAMINS AND OTHER NUTRIENTS DURING PREGNANCY. (link)
- Probiotics During Pregnancy. (link)
- Getting Probiotics Naturally During Pregnancy. (link)
- 國人膳食營養素參考攝取量 (link)







