# 懷孕媽咪補充DHA藻油!幫助寶寶學 習力發展

孕早期文章

文章

1月7,2020

我們常說胎教很重要,許多用心的媽媽還會選擇聽古典音樂或多多跟寶寶講話,希望寶寶還在肚子裡的時候,就能受到潛移默化的薰陶,不過除了胎教以外,幫助寶寶奠定學習力的營養可不能少,而DHA正是胎兒的發展過程中,重要且必需的營養素之一!

Author(s): 審稿人 - 楊佳縈營養師

DHA是一種多元不飽和脂肪酸,屬於Omega-3系列,主要來源為鮭魚、鯖魚、鮪魚、鯡魚、比目魚、 鱈魚肝等,以及分別從魚類和藻類萃取出的魚油和藻油。

懷孕的媽媽們,應該都知道自己的飲食會影響肚子裡的寶寶,其實懷孕期間,就該開始奠定寶寶的發展,不只為了自己的健康,更要為了寶寶的健康著想,建議孕婦應攝取足量的藻類或魚油DHA(Docosahexaenoic acid[]全名是二十二碳六烯酸)以幫助寶寶學習力發展。

在懷孕的中、後期,以及寶寶出生後的第1年,是寶寶發展的關鍵期,當寶寶還在母體時,會從母體獲取大量的DHA□因此會使媽媽體內的DHA下降,而DHA是屬於人體無法自行合成的必需脂肪酸,因此在懷孕初期就要補充DHA□根據世界衛生組織(WHO)的建議,孕婦每日至少應攝取200毫克的DHA□以滿足媽媽與寶寶健康成長的需求。

### 什麼是DHA□

DHA是一種多元不飽和脂肪酸(Polyunsaturated fatty acid)□屬於Omega-3系列的脂肪酸,可以幫助寶寶學習力發展,主要攝取管道來自深海魚,例如:鮭魚、鯖魚、鮪魚、比目魚、鯡魚、鱈魚肝。此外,市面上也有魚油和藻油的營養補充品,這是分別從魚類和藻類的油脂裡萃取出來製成的產品。

有些人會將EPA(Eicosapentaenoic acid]二十碳五烯酸)與DHA搞混,這兩者同樣都可從深海魚類裡獲得,且都屬於Omega-3脂肪酸,主要差別在於:魚油產品大多含EPA□而藻油則以DHA為主。



### 魚油DHA vs藻油DHA的選擇

不愛吃魚肉的媽媽別擔心,魚油或藻油等DHA營養補充品,是另一種好選擇。但由於深海魚類如鮪魚和鮭魚都屬於大型魚類,體內的重金屬殘留也較高,因此選擇魚油時,要留意商品上有無提供重金屬檢驗資料或證明,請務必選擇標示清楚詳細的品牌,為自己和寶寶的健康把關。至於藻類,在食物鏈中的位階較低,從中提煉出的DHA藻油,也較沒有重金屬殘留的狀況。

在選擇藻油時,也建議尋找含有清楚營養標示及大廠牌的商品。由藻類萃取的DHA[]遠離海洋汙染,對孕哺婦來說是較安全放心的選擇。

由於媽媽懷孕到寶寶2歲之間,是寶寶學習力發展的黃金時期,如果沒有特別補充DHA□隨著寶寶對DHA的需求增多,很容易導致孕婦體內的DHA含量下降,而攝取營養補充品是最方便且快速的方式,在補充品的選擇上,因為藻類屬於食物鏈低階,比較沒有重金屬汙染的問題,尤其對於吃素的媽媽們來說,有DHA含量的藻油是不錯的選擇。



## 重點摘要:

- 世界衛生組織建議孕婦每日至少攝取200毫克的DHA□可從各種魚類或魚油、 藻油裡攝取,請注意產品上的重金屬含量標示或檢驗證明。
- 孕婦在懷孕初期便可增加攝取DHA□以確保有足夠的DHA及營養幫助胎兒發展。
- 藻油重金屬汙染低,且DHA含量高。
- 素食孕婦適合選擇藻油來加強DHA的攝取量。

#### 參考

- Maternal DHA Status during Pregnancy Has a Positive Impact on Infant Problem Solving: A Norwegian Prospective Observation Study. (link)
- Interim Summary of Conclusions and Dietary Recommendations on Total Fat & Fatty Acid. (link)
- Consider Omega-3 Supplementation For The Health Of Your Baby. (link)
- 12 Health Benefits of DHA (Docosahexaenoic Acid). (link)
- DHA (DOCOSAHEXAENOIC ACID) (link)
- No impact of fish oil supplements on bleeding risk: a systematic review. (link)
- EPA (EICOSAPENTAENOIC ACID) (link)



立即分享