

懷孕DHA推薦～醫生媽媽的專業建議 懷孕藻油DHA補充

1 月 22, 2021

懷孕初期，適當補充關鍵營養很重要，能奠定寶寶的學習力發展。而Omega-3脂肪酸，有益寶寶發育且對媽媽也有幫助。婦產科醫師周佳謙表示：「吃素或是擔心海洋汙染的媽媽，可選擇吃藻油。」根據研究，藻油所含的Omega-3脂肪酸和其中的DHA濃度比魚油更高。

Author(s): 審稿人 - 周佳謙醫師

DHA能幫助寶寶學習力的發展，如果想要奠定寶寶的優質學習力，孕婦DHA的攝取是懷孕期間飲食非常重要的一環。

魚油中的Omega-3脂肪酸含DHA不僅可幫助寶寶發展認知功能，也能補充懷孕媽媽體內流失的DHA好處多多。不過，懷孕期間補充DHA固然重要，妳可能也會顧慮動物性DHA有潛藏海洋汙染的疑慮。因此以下由專業婦產科醫師媽媽周佳謙，介紹懷孕DHA營養品該怎麼挑、怎麼吃，並解惑DHA的迷思。

DHA營養品選魚油還是藻油？

Omega-3脂肪酸屬於一種長鏈多元不飽和脂肪酸，是促進健康與身體發展的重要營養素。因為人體無法自行合成這種脂肪酸，所以必須從飲食裡來獲得，例如魚油或海藻。

「要選動物性(魚油)或植物性(藻油)其實沒有差別，主要是看DHA成分的高低，如果選魚油，就是要注意是否有重金屬汙染。」周醫師特別提醒，大型的深海魚很多都有重金屬汙染，所以選擇時要仔細看產品上的標示。此外，周醫師建議從天然的飲食裡攝取DHA但如果不方便取得海鮮，或因為害喜等原因，就可以從營養品裡去補充DHA

大家可能比較常聽到透過吃魚油來補充DHA而對藻油較陌生一些。所謂藻油，就是從海藻裡萃取出的油，富含DHA尤以微型藻類的含量最高，而懷孕期間吃藻油補充DHA是非常理想的選擇，其實魚類體內的EPA和DHA也都是來自藻類，大魚吃了以藻類為主食的小魚，所以富含DHA

根據研究指出，藻油所含的Omega-3脂肪酸和其中的DHA濃度比魚油更高。除了上述的好處之外，因為藻油是純植物性萃取，所以不需要擔心有殘留重金屬的風險。在藻油和魚油的選擇上，周醫師建議，只要孕婦沒有甲狀腺發炎的疑慮，不論是擔心會有海洋汙染、本身不喜歡吃魚，或媽媽是素食主義，都很適合補充藻油。



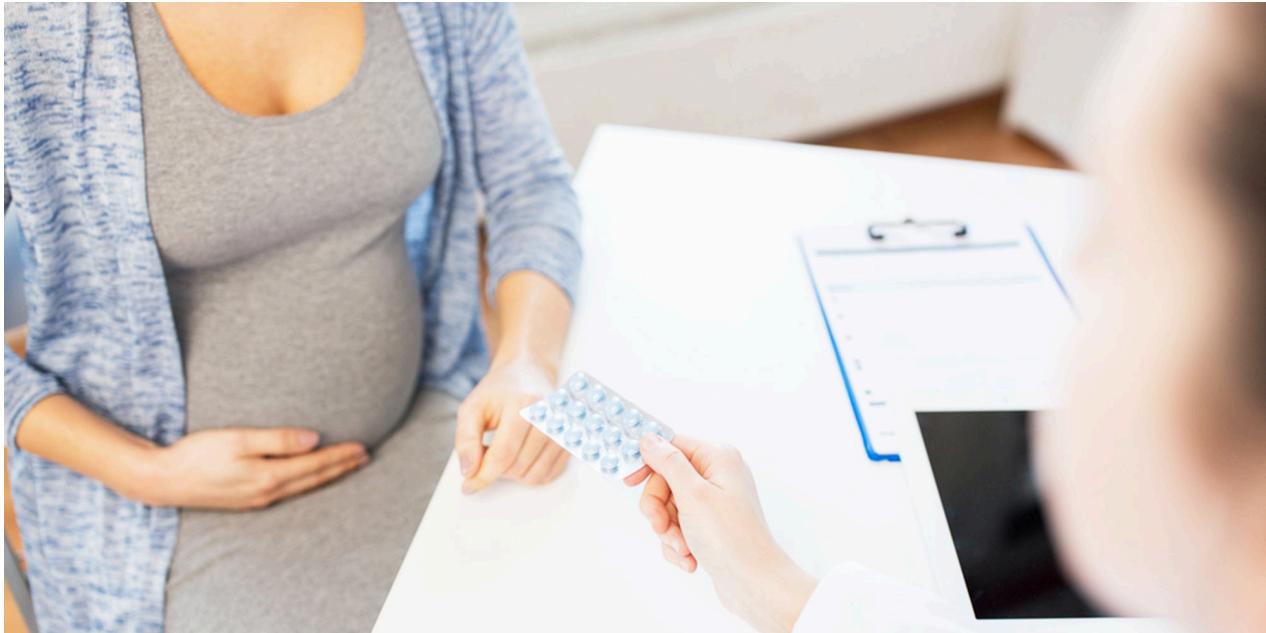
吃魚油會造成出血嗎？

對於孕婦吃魚油會造成出血的迷思，周醫師解釋：「魚油裡的EPA雖然不至於影響胎兒，但有凝血功能問題，在食用抗凝血劑或阿斯匹靈的媽媽，不建議食用魚油，最好先諮詢過醫師。」周醫師進一步解釋，媽媽本身應該會知道自己有沒有凝血功能的問題，因為從日常生活裡就可了解自己的凝血功能是否正常，如果有疑慮也可以透過抽血評估。

除了懷孕DHA的迷思，其他懷孕飲食的各種謠傳，周醫師忍不住會心一笑說：「迷思太多了，講不完，常見的例如魚蝦、西瓜能不能吃？」對於這類問題，周醫師表示：「我都會跟病人說，這些沒有科學根據，還是可以吃。」

懷孕DHA該攝取多少才好？

至於懷孕DHA每天要攝取多少量才夠？周醫師指出：「根據美國婦產科學會(ACOG)的研究，懷孕DHA攝取量，每週1~2份的海鮮就夠了，1份大概是1個拳頭的大小。」世界衛生組織也建議，懷孕DHA的每日建議攝取量為200毫克(mg)。



懷孕DHA應該何時開始補充？

至於懷孕補充DHA的時機，應該從什麼時候開始才好呢？一般來說建議到懷孕中後期再補充DHA就可以了。懷孕後期和出生後2年，是寶寶學習發展最快速也最複雜的時期，若想奠定寶寶的學習力，請從懷孕中期到哺乳期間，好好補充DHA吧！

—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

補充藻油DHA



奠定寶寶學習力

1 植物性萃取, 遠離海洋汙染

2 懷孕初期到寶寶出生後都可補充

3 素食媽媽補充DHA的好選擇



重點摘要：

- 如果擔心動物性脂肪酸潛藏的汙染問題，可以選擇植物性的藻油。
- 根據研究，藻油所含的Omega-3脂肪酸和其中的DHA濃度比魚油更高。
- 根據WHO的建議，懷孕期間所需的DHA營養攝取量為每日200毫克。

參考

- Omega-3 Fish Oil and Pregnancy. ([link](#))
- Is it safe to take fish oil supplements in pregnancy? ([link](#))
- New research proposes target omega-3 DHA level for pregnant women. ([link](#))
- Omega 3 Fatty Acids: FAQs. ([link](#))
- Omega-3 Supplement Guide: What to Buy and Why. ([link](#))



—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

媽咪迎新禮

立即免費領取

This advertisement for Wyeth (惠氏) features a woman breastfeeding a baby on a bed. Two gold gift boxes with bows are placed on the bed to the right. The text '媽咪迎新禮' (Mother's New Year Gift) is prominently displayed in blue, and '立即免費領取' (Free gift available now) is at the bottom in a stylized font. The Wyeth logo and '母嬰專家' (Mother and Baby Specialist) are in the top left corner.

立即分享