懷孕DHA推薦~醫生媽媽的專業建議 懷孕藻油DHA補充

孕早期文章

文章

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營養品該怎麽挑、怎麽吃,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□□但如果妳不方便取得海鮮,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DHAI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DHAI尤以微型藻類的含量最高,而懷孕期間吃藻油補充DHAI是非常理想的選擇,其實魚類體內的EPA和DHAI也都是來自藻類,大魚吃了以藻類為主食的

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



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!



1 植物性萃取,遠離海洋汙染

奠定寶寶學習力

- 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)

