

被称为“脑黄金”的 DHA 到底补不补？咋个补？



从肚子里面，

就开“鸡”？

来营养门诊问诊的孕妈妈们很爱问关于 DHA 的问题，到底补不补 DHA？补啥子 DHA？补了 DHA 会不会生大头娃娃？今天，就来给各位爹妈、准爹妈聊聊 DHA。

DHA 是啥子？

DHA 是一种 omega-3 不饱和脂肪酸，是大脑和视网膜的重要构成部分。对于婴儿来说，在胎儿期及出生后获取充足的 DHA 可以促进脑部及视神经发育，同时还可以通过调节脂肪代谢影响婴儿的体重，在一定程度上预防早期肥胖。

DHA 补不补？

To be or not to be...

DHA 补不补，首先需要晓得我们缺不缺。在孕期，胎儿的 DHA 由母体提供，同时还需要留一部分 DHA “存款”给娃娃出生后用。而在出生后，如果

无法从食物中获取充足的 DHA，那这笔“存款”会消耗的非常快，以致脑部 DHA 的含量不能达到可观的水平。而对于早产宝宝，由于在妈妈肚子里时间没待够，“存款”肯定就比足月宝宝少。

而胎儿期的“存款”多少，和产后母乳的 DHA 量，与母亲的饮食关系极大。DHA 的食物来源主要是深海鱼类和海藻。在我国，不额外补充 DHA 的情况下，沿海地区妈妈母乳的 DHA 含量比内陆地区的妈妈母乳就高，并且可略高于国际平均水平；而内陆地区的妈妈在补充了 DHA 补充剂的情况下才可达国际平均水平。因此 DHA，还是比较推荐内陆地区的和没有规律摄入相关海产品的妈妈补充的，尤其是早产儿，“存款”还没存到位就生出来了，更是非常建议补充。

食补还是膳食补充剂？

Food or supplement?

DHA 的补充方式还是要考虑孕妈妈的饮食情况。可通过食物获取足够的 DHA 的孕妈妈，则无需膳食补充剂。而对于无法通过膳食补充足够 DHA 的孕妈妈或有早产风险的孕妈妈，则建议使用 DHA 膳食补充剂。食物补充和膳食补充剂没有明显的优劣差异。

宝宝出生后，母乳妈妈可继续按孕期的膳食安排补充 DHA，无法通过食物获取充足 DHA 的母乳妈妈们可以为自己或宝宝补充 DHA 膳食补充剂，配方奶喂养的家庭则务必选择富含 DHA 的配方奶。

DHA 食补:	DHA 膳食补充剂:
	
食材：脂肪性深海鱼如三文鱼、金枪鱼、鳕鱼等。	来源：海藻来源
用量：每周2次，每次约125g。	成分：不含EPA；DHA约200mg/d
注意：勿生食；海鲜过敏忌用；高血脂患者需在医学指导下食用。	注意：勿使用鱼肝油或深海鱼来源的DHA

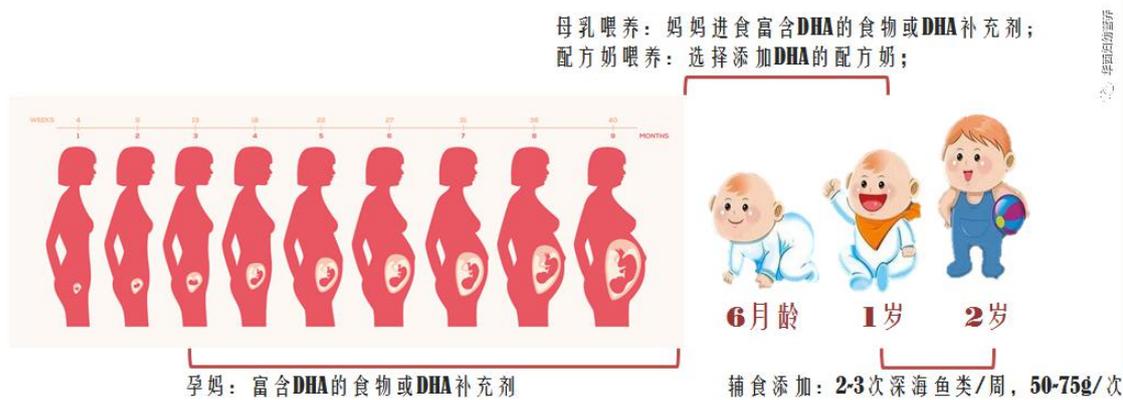


科学育儿百科

啥子时候补呢？

WHEN?

自孕早、中期开始补充 DHA 可增加母乳中 DHA 含量，而从孕晚期自产后 2 岁时婴幼儿脑发育的高峰期，因此我们建议从孕中期（约孕 14 周）就可以开始补充 DHA 了，一直可以补充至幼儿 2 周岁。



Q：补 DHA 会生大头娃？

有很多孕妈觉得补了 DHA 要生出个大头娃娃，尤其是产检发现娃的头围偏大就连深海鱼都不敢吃了，其实不需要有这方面的困扰。获取充足 DHA 的孕妈妈的宝宝头围确实会大于没有获取充足 DHA 的孕妈妈的宝宝，但也是在正常范围内增大。宝宝的头围和父母遗传，孕期饮食，血糖控制等较大的关系，当宝宝头围明显大于正常时，应及时咨询产科医师排除疾病因素。

作者：李心仪

图文制作：李心仪

编辑：李心仪

审校：吴晓娜

四川大学华西第二医院 临床营养科

（部分图片来源于网络，如有侵权，请联系删除）