

DHA:

對您的寶寶 有何重要



什麼是 DHA ?

DHA 是一種 Omega-3 脂肪，是您的寶寶快速發育的腦部中很重要的構築材料。

為什麼 DHA 很重要？

在生命誕生的第一年中，嬰兒的腦部體積成長超過兩倍，85% 的腦部成長都發生在生命的最初三年內。嬰兒的腦部含有 Omega-3 脂肪，這些脂肪中大多為 DHA。這就是 DHA 對孩子的生命初期很重要的原因，因為它能夠協助支援孩子腦部的正常發育。

嬰兒如何取得 DHA ?

在您懷孕期間，孩子從您吃下的食物中獲得 DHA，如果您餵哺母乳，則也會從您的母乳中獲得。但是您的寶寶獲得的 DHA 量，取決於您的飲食中的 DHA 含量。為了增加寶寶獲得的 DHA 量，您可試著在您的飲食中加入更多富含脂肪的魚類，例如鮭魚或鯖魚，或食用添加 DHA 的雞蛋等食物。您也可以和醫師討論 DHA 補充劑。

如果您以配方奶粉餵食或作為補充，使用添加 DHA 的嬰兒奶粉是讓孩子獲得 DHA 的簡便方法。**事實上，醫師們在用嬰兒奶粉餵食自己的孩子時，10 名醫師中有 9 人會使用添加 DHA 的配方奶粉。**

富含 DHA 的食物範例

食物	DHA (毫克)
大西洋鮭，養殖：75 公克或 2.5 盎司， ¹ 烹煮	1093
銀鮭，野生：75 公克或 2.5 盎司， ¹ 烹煮	494
粉紅鮭切片：75 公克或 2.5 盎司， ¹ 烘烤/燒烤	299
紅鮭：75 公克或 2.5 盎司， ¹ 烹煮	609
大西洋鯪魚：75 公克或 2.5 盎司， ¹ 烹煮	829
鯖魚：75 公克或 2.5 盎司， ¹ 烹煮	524
沙丁魚：75 公克或 2.5 盎司 ¹	382
大西洋鱈魚：75 公克或 2.5 盎司， ¹ 烹煮	115
Omega-3 雞蛋 (每個) ²	最高 130

資料來源：

1 <http://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list>。2014 年 8 月進行評估。

2 www.nationalegg.ca/omegachoice.php。2014 年 8 月進行評估。

富含脂肪的魚類是 **DHA** 的優良來源， 但是哪些魚類最好呢？

加拿大衛生部對於懷孕期間、可能懷孕時或哺乳中的避免含汞魚類準則。

**獵食性魚類：
含汞濃度過高**
(每個月請勿食用超過
150 公克³)

鯊魚
劍旗魚
新鮮/冷凍鮪魚
旗魚 (馬林魚)
深海橘鱸 (大西洋胸棘鯛)
油魚

**含汞量低且富含大量
Omega-3 脂肪酸的魚類**
(每週至少食用 150 公克，加拿大
飲食指南中的 2 份³)

鮭魚
鯡魚
蝦
嘉魚
鯖魚
彩虹鱒
鮪魚罐頭 (例如鰹魚、黃鰭鮪魚、
鮪魚)

白長鰭鮪魚罐頭的攝取量，應限制在每週不超過 300 公克 (加拿大飲食指南中的 4 份)，但其他種類的鮪魚罐頭並沒有限制⁴。有關在地捕撈漁貨的安全性，請查看省及當地的公告。

³ 加拿大衛生部，魚類含汞量：攝取建議。可從 www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/chem-chim/envIRON/mercur/cons-adv-etud-eng.php 取得。2014 年 8 月 14 日進行評估。

⁴ <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/pubs/nutrition/omega3-eng.php>。2014 年 7 月進行評估。

資源

加拿大兒科醫學會：	caringforkids.cps.ca
加拿大衛生部：	hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/index-eng.php
DHA/EPA Omega-3 研究所：	dhaomega3.org
加拿大營養師協會：	dietitians.ca



Enfamil A+® 擁有經臨床實驗證實的 DHA 含量



掃描即可觀看 DHA 影片

請至 WhyDHA.ca 作進一步了解

