

懷孕期營養攝取

胎兒發育的關鍵時期

孩子由胚胎形成到出生，唯一營養來源是來自母體，若懷孕期間營養失衡，有機會令胎兒發育不全，甚至引發各種疾病。故應清楚了解懷孕前的準備，嬰兒發育的營養需要，讓胎兒能在最好環境下成長。

懷孕前的準備

(1) 排毒

現代人生活忙碌，飲食失衡，加上污染嚴重，易令體內積存毒素，如水銀、鉛等重金屬。母體的毒素有機會可穿透胎盤傳到胚胎，損害胎兒的神經及發育。懷孕前必須注意減少毒素積聚，除要避免煙酒、飲食均衡、有適量運動外，更要注意補充有助排毒的營養素如魚鯊烯，避免胎兒出現過敏性體質。

(2) 調節免疫力

有專家指出，如母體免疫失調，會對胎兒保護減少，大大增加流產率，故產前維持免疫系統健康非常重要。多進食一些有助強健免疫的營養，保持最佳體質迎接小寶寶。

嬰兒的營養需要

懷孕期的婦女，必須注意胎兒發育的重要元素 --- 魚油Omega 3 DHA、微量元素、牛磺酸等都是幫助胎兒發育的要素。

懷孕小知識

懷孕期間不要以為應大吃大喝，體重增加應在5至6公斤以內，即平均每日多吸收約300卡路里，以每星期增重0.5 公斤為限。其實孕婦每天只需添加300卡路里，等於添加一餐早餐或下午茶而已！

約300卡路里的例子：

1杯鮮橙汁+半份火腿三文治

1杯高鈣低糖豆漿+1包梳打餅+1個中型水果

Omega 3 DHA 胎兒腦部發育的重要元素

魚油的Omega 3 DHA為身體的必須脂肪酸，是胎兒腦部發育重要的元素。腦細胞的多寡，由胎兒時期已形成，出生後腦細胞的數量便不變，而懷孕8個月以後更是胎兒腦部發展的重要時期，故懷孕期間的Omega 3 DHA補充非常重要。研究指出，Omega 3 DHA有助建立胎兒的神經系統，及維持其細胞膜的正常功能，有助增進胎兒智力發展¹。專家亦指出，Omega 3 DHA有助胎兒視力發展，而孕婦懷孕期間服用DHA補充劑，嬰兒視力敏銳度能有所提升，比嬰兒出生後服用更為有效²。美國國家衛生院（National Institutes of Health）的研究更顯示，Omega 3 DHA有助舒緩產後婦女情緒低落問題³，故Omega 3 DHA對孕婦及嬰兒同樣有益處。但因海洋污染，深海魚雖含Omega 3 DHA，可是亦多含有害重金屬，建議懷孕期間進食已剔除雜質的優質魚油Omega 3 DHA精華，以增加其攝取量。

蠔肉精華的牛磺酸、礦物質有助胎兒發育

懷孕期間，蛋白質及礦物質如鈣、鐵等的補充很重要，而蠔肉精華是少數食物富含以上營養素。研究指出，蠔肉精華提供優質蛋白質，含豐富的牛磺酸，能促進幼兒大腦發育⁴，有助增進胎兒智力發展。另外，研究顯示，蠔肉精華含豐富鈣質，是形成胎兒骨骼與牙齒的重要元素⁵，更有助預防孕婦腿部抽筋。蠔肉精華亦含豐富鐵質，含量是牛奶的21倍，有助胎兒紅血球的合成⁵。但因蠔多含重金屬，孕婦不能多吃，如是以其精華製成的健康食品，則無此害。

魚鯊烯(Squalene)排走有害毒素，減低過敏機會

深海鯊魚肝臟內的豐富物質魚鯊烯(Squalene)是天然的排毒營養素，研究指出，魚鯊烯能直接補充細胞氧氣，提升身體整體器官功能，增強排毒器官(如：肝臟)的活躍性，加速身體毒素的排放。魚鯊烯亦能溶解吸入體內的有毒物質⁶，並能助身體排出不能自然排走的重金屬、水銀及鉛等致癌物質，以防有害物影響胎兒的發育，亦可減低胎兒患上過敏症的機會。

參考:

1. Goldman, W. J. et al. The role of long chain polyunsaturated fatty acids in infant nutrition. *Hong Kong Journal of Paediatrics*, 1999;4 (2):82-88.
2. Birch et al. Visual maturation of term infants fed long-chain polyunsaturated fatty acid-supplemented or control formula for 12 mo. *The American Journal of Clinical Nutrition* 2005; 81:871-879.
3. Hibbeln, JR. Seafood consumption, the DHA content of mothers' milk and prevalence rates of postpartum depression: A cross-national, ecological analysis. *Journal of Affective Disorders* 2002;69:15-29.
4. Wang et al. Nutritional components and proteolysis of oyster meat. *Journal of Fisheries of China* 2003; 27(2):163-168.
5. 楊力。2007年。男人可多吃牡蠣。養生大世界。B版：頁23。
6. 神村英利，吉村英敏。油症成因物質之促進排泄。福岡醫誌 1987;78:226-280。