

Omega-3与母乳喂养：

DHA的重要作用



DHA omega-3 脂肪酸会通过母乳传递给正在发育的宝宝。



DHA 集中在视网膜中，在婴儿眼部发育中起着重要作用。¹



DHA 对大脑发育同样重要，并且占据了婴儿脑组织中相当大的比例。²



哺乳期的妈妈们每天应摄入至少 300 毫克 DHA³，可以通过以下方式：

- 每周吃两次富含油脂的鱼
- 选择有添加DHA 的食品和饮品
- 服用 DHA 膳食补充剂

了解Omega-3如何支持孕期健康，请前往：

[AlwaysOmega3.com](https://www.alwaysomega3.com)

给宝宝选配方奶粉吗？

记得选择含有 DHA 和 ARA 的配方。

参考资料：

1. Chemistry and metabolism of lipids in the vertebrate retina. *Prog Lipid Res.* 1983; 22: 79-131

2. DHA and support of the cognitive development of the unborn child and breastfed infant. *EFSA Journal.*

3. Current Information and Asian Perspectives on Long-Chain Polyunsaturated Fatty Acids in Pregnancy, Lactation, and Infancy: Systematic Review and Practice Recommendations from an Early Nutrition Academy Workshop. *Ann Nutr Metab* 2014;65:49-80

免责声明：

本信息图所提供的内容（包括但不限于文字、图表、图片及其他资料）仅供一般参考之用，并非旨在提供医疗或法律建议。我们已尽力确保所呈现信息的准确性，但由于法规和科学信息具有动态变化的特性，相关内容可能会更新或调整；因此，GOED 无法保证其完整性、及时性或绝对准确性。

更新于2025年7月