



孕婦想攝取DHA，一定要食魚？

Kate已懷孕十二周，飲食口味突然改變了，例如她對魚腥味變得特別敏感，本來已不喜歡吃魚的她，懷孕後每次聞到魚腥味便作嘔，連帶對其他食物也食慾全消。她上星期接受產前檢查，醫生發現她消瘦了不少，便向她了解原因。Kate向醫生訴說因由，並表示無法吃魚。醫生擔心她未能攝取足夠DHA，未必能支持胎兒腦部發育及視力發展。

孕婦適當攝取DHA十分重要，多項研究顯示，DHA有助胎兒腦部發育及視力發展。深海魚含豐富DHA，根據國際專家建議，孕婦及授乳婦女需要每日攝取最少200毫克DHA，即每周進食約1至2份深海魚。不過，臨牀所見，不少孕婦如Kate在懷孕期間因口味改變而無法吃魚。另外，近年不時有報道關注深海魚存在海洋污染的問題，有機會令體內重金屬（如水銀）殘留，令孕婦擔心攝取過量水銀會影響胎兒健康。

其實，孕婦亦可考慮經其他途徑攝取DHA，藻類（algae）便是其中之一，某些藻類更含豐富DHA。微海藻位處食物鏈的開首，而藻油DHA由微海藻提煉，並於嚴格控制環境生產。孕婦透過服用藻油而得以攝取DHA，可說是一個安全可靠的DHA來源。

Kate聽完醫生的講解，知道有其他途徑吸收DHA，又不用強迫自己食魚，終可鬆一口氣了。M