



DHA DHA DHA DHA DHA 聰明的滋味 DHA

◎愛城社區醫療群／權文澤小兒科診所 莊凱迪醫師

近幾年來坊間有關嬰兒奶粉或孩童食品添加物，如雨後春筍般的出現，種類繁多，如：比菲德氏菌（Bifidus）、乳酸菌（Acidophilus）、果寡糖（Oligo）、DHA、AA…等。而DHA更標榜着能孕育出聰明的下一代，為了使寶寶不會輸在起跑點上，從懷孕時就要開始補充，這樣不但媽媽不會變笨，寶寶也可以頂好壯壯！…真的是如此嗎？那何謂DHA？DHA有何功能？如何取得？

DHA為二十二碳六烯酸（Docosahexaenoic acid）是屬於 ω -3（次亞麻油酸）系列多元不飽和脂肪酸（poly-Unsaturated Fatty Acid; PUFA）的一種，目前較常聽到的 ω -3脂肪酸有EPA、DHA…。EPA為二十碳五烯酸，能抑制血小板的凝集反應，及降低血液中脂質的濃度，進而防止心血管疾病的發生。但它並不適用於孕婦及嬰幼兒，奶粉中也就幾乎沒有添加了。

而DHA的功能相對於胎兒、嬰幼兒及發展中的孩童，就顯得格外重要了。它是屬於 ω -3族的脂肪酸，脂肪酸的代謝在同族之間可以互相轉變，理論上人體可以由次亞麻油酸等 ω -3族的脂肪酸轉變為DHA，所以通常牛奶中脂肪的成份都必須有次亞麻油酸（和亞麻油酸）。不過，近幾年有些實驗顯示，次亞麻油酸無法在人體內轉變為DHA，如此一來人體就無法自行合成，需要靠外界的補充了。因此，DHA的攝取就成了父母親所關切的問題。它有何重要性呢？

1. 活化腦細胞促進大腦發展

DHA可以通過腦部BBB血腦屏障，使腦部獲得足夠的營養，以提高腦部酵素的活性，使神經纖維得以更延長，來增加腦部的活力、記憶力、反應及學習能力。

2. 維持視敏度的正常功能

強化視網膜細胞上的感光能力，建立大腦視覺的敏感度，以維持視力功能的正常。

3. 降低血脂質

可以使脂蛋白代謝速率增加，減少膽固醇的合成及降低三酸甘油脂的濃度，防止心血管疾病的產生。

4. 減輕過敏及抑制發炎反應

DHA能抑制發炎的前驅物質轉換為白三烯素、組織胺、前列腺素E2等發炎因子，以減少過敏和發炎的反應。

5. 用於中老年人可以改善腦神經細胞之萎縮，活化殘存的腦細胞，以防老年痴呆症的產生。

由此可知DHA是腦部組成及發育的重要物質之一，對嬰幼兒及孩童有正面的影響。根據歐美國家的研究指出，胎兒在母體時就會累積DHA，母體中的DHA會大量流失，以致於誕生完小孩的媽媽會變笨，所以懷孕時母體所能供給的營養成分需要特別注意。DHA除了存在人體的脂部和視網膜外，有專家發現，母乳、精液中亦含有大量的DHA。胎兒在出生後，由於腦細胞與神經快速的發展需要大量的DHA，而母乳就是小寶寶最自然，最充份的來源，尤其是初乳，DHA的含量會更高。根據研究，新生兒若餵食母乳，則會比給予嬰兒奶粉者得到更多的DHA，使寶寶腦部發育更完善，更聰明……，尤其是早產兒。

DHA要如何取得呢？有句話說：吃魚的寶寶會變聰明…。因為魚類富含含有DHA，特別是深海中魚類含量最多，深海植物亦含有少量。凡是魚鱗閃閃發光，魚體背部為青、藍色的魚，都含有大量DHA，尤其是魚眼窩的脂肪，其次是魚油。這類魚的含量依次為：鮭魚、鯖魚（青花魚）、秋刀魚、沙丁魚、鮭魚、鯉魚、鱈魚…等。其中鯖魚（青花魚）、秋刀魚、沙丁魚都是物美價廉的好來源。唯需要注意的是，選擇食物時，應以季節性及新鮮者為主，而DHA是 ω -3系列的脂肪，在烹調時也要注意避免燒烤，會使脂肪大量減少，可以改為蒸、煮的方式，使脂肪的損耗降低，或將燒烤時釋出的魚油拌飯食用亦可。

嬰幼兒、成長中的孩童、孕婦或哺乳媽媽，都特別需要DHA的攝取。除非不能或無法由食物中（尤其魚類）取得，否則建議盡量取自於自然飲食中。如需購買魚油食用，也需注意其DHA及EPA的含量，對於坊間誇大不實的廣告要三思而後行。至於DHA一天應該攝取多少，目前並沒有一定的標準，總之，要均衡的攝取營養素，建立良好的飲食習慣，別忘了DHA也是脂肪的一種，攝取過多也會造成肥胖的，希望大家能吃得健康也吃出聰明。

醫師簡介

莊凱迪 醫師

津城社區醫療群 / 編文澤小兒科診所