

怀孕了要不要补充鱼油

文 / 江苏大学附属武进人民医院 李俊

怀孕了要不要补充鱼油？很多准妈妈在孕期都会纠结这个问题。有人认为鱼油对宝宝的大脑发育好，也有人担心鱼油里可能含有重金属，会对孕妇和宝宝产生危害。接下来，本文将从科学的角度为大家解答。

一、什么是鱼油

鱼油是从深海鱼类脂肪中提取的油脂，富含二十二碳六烯酸（DHA）和二十碳五烯酸（EPA），可以促进胎儿大脑和视力发育。作为区分，鱼肝油是从鱼的肝脏中提炼出来的脂肪，主要含有维生素A和维生素D，过量补充可能引起致畸风险，需要注意。

二、为什么孕期要关注DHA

DHA是胎儿脑部和视网膜的重要组成成分。怀孕期间，尤其是孕晚期，宝宝会大量吸收妈妈体内的DHA来帮助大脑发育。宝宝出生后24个月，DHA继续在中枢神经系统中快速蓄积，并在整个儿童期持续增长。因此，DHA也被称为“脑黄金”。

三、孕期补充鱼油真的有用吗

1. 会对宝宝的神经发育产生影响吗

目前的研究结论还不一致。有些研究发现，孕期补充鱼油可能会轻微改善宝宝神经系统的功能。但是，也有一些权威的研究指出，孕期补充鱼油后，儿童期发育情况（认知、注意力、行为、视觉、语言、听觉、运动）

没有明显的差别。因此，针对这个问题，目前还没有明确的证据可以给出确切的答案。

2. 能否降低早产的风险

研究表明，孕期补充鱼油可以降低早产（<37周）风险，同时能够降低新生儿低体重发生率，但是也可能会轻微延长孕期。因此，建议孕妇每日补充低剂量的鱼油（<500 mg）。

3. 能否预防子痫前期

子痫前期指妊娠20周以后出现血压升高和蛋白尿，还可能出现头痛、眼花、恶心、呕吐、上腹不适等症状。遗憾的是，目前并没有发现补充鱼油对预防子痫前期有明确作用。



4.对宝宝的呼吸系统有好处吗

一项发表在权威医学期刊《新英格兰医学杂志》(NEJM)上的高质量研究发现,孕晚期每天补充2.4 g 鱼油,可以降低宝宝持续喘息、哮喘和下呼吸道感染的风险。

四、怀孕补充鱼油安全吗

鱼油里面可能含有汞,而过量摄入汞会损害胎儿的神经系统。但是要记住,抛开剂量谈毒性都是不科学的——只要在安全范围内补充,对孕妇和宝宝的健康就不会产生危害。

五、如何补充鱼油

1.多吃鱼

每周食用2~3次(约350 g)富含DHA的低汞鱼类,如三文鱼、沙丁鱼、鲤鱼等。避免食用高汞鱼类,如剑鱼、旗鱼、金枪鱼等。

2.鱼油补充剂

孕期光靠吃鱼可能无法摄入足够的营养物质,所以可能还需要摄入一些鱼油或DHA补充剂。一般来说,

孕妇DHA的摄入量要保证在每天200~300 mg, EPA和DHA每天不超过2 g。选择补充剂时,要注意以下几点:

- 看清包装上DHA和EPA的含量,计算每天的摄入量。
- 鱼油的鱼腥味可能会引起打嗝或者恶心,建议放入冰箱冷藏,随餐服用。
- 避免购买含有维生素A的产品,如鳕鱼肝油,大剂量使用可能会导致胎儿畸形。

需要注意的是,最新的研究显示,补充鱼油可能会增加儿童超重的风险。因此,孕妇应在专业医护人员的指导下,结合个人饮食习惯和健康状况,谨慎决定是否补充鱼油。**药物与人**

温馨提示

怀孕是特殊时期,补充营养要科学合理,在专业医生的指导下选择,不要盲目跟风。希望每位准妈妈都能平安健康地迎接宝宝的到来!

