**对代孕孕妇的重要性**

对于正在[代孕](http://www.gzpaikang.com/yundong.php)或已经有了孩子的妈妈，你有没有注意到现今的幼儿配方奶粉都会加入DHA？每个母亲应该知道DHA的重要性，因为DHA对胎儿、婴儿和儿童都非常重要的。 DHA和EPA是​​两个最有益的omega - 3脂肪酸。DHA有助大脑、眼睛和中枢神经系统的发展; EPA支持心脏、免疫系统和炎症反应。 我们的身体每一个细胞都需要DHA，亦已被证明是婴儿的视觉神经和早期发展的重要物质。婴儿的大脑在出生后第一年迅速发展。母亲代孕时若果摄取不足的DHA，所生的婴儿往往有相对较高的健康问题，较高风险患上眼睛和大脑受损的问题。研究表明，具有较高DHA水平的婴儿有较好的思考力和视觉功能。这证明，DHA是婴儿和怀[代孕](http://www.gzpaikang.com/yundong.php)孕妇女的重要营养素。

由于DHA是一种必需脂肪酸，人体不能合成，所以必须从饮食中摄取。成人饮食中摄取DHA，胎儿靠他们的母亲在代孕期间的DHA。因为若母亲没有吸收足够的DHA给胎儿，有可能导致眼睛有缺陷和大脑损伤的高风险。

研究显示，小朋友在母亲代孕期间摄取足够的DHA，他们在4岁时的智力测验相比起摄取不足DHA的得到较高的分数。对于母亲本身，研究指出，在分娩前的三个月补充DHA补充品有助于防止早产和分娩后患有抑郁症的风险。因此，DHA是怀代孕孕妇女和胎儿的最佳营养。

代孕孕妇可由那些途径得到适当份量的DHA呢？一些天然深的海鱼类如鲑鱼，金枪鱼，鲱鱼和沙丁鱼，都是DHA的食物来源，但代孕孕妇和哺乳妇女需要额外留意鱼类有否受污染。若选择服食鱼油补充品，确保鱼油已通过分子蒸馏，提炼出精制鱼油，没有任何剩余的毒素如水银或铅，以防止对婴儿造成任何伤害。如果母亲是素食者，或希望减低鱼类污染的风险，可以考虑选择由藻类提取的DHA代替鱼油，例如“Life’s DHA”，一种直接提取自微海藻的DHA补充品。亦是唯一一种FDA批准添加到婴幼儿配方奶粉的成份。 “Life’s DHA”可以减低重金属或有害物质污染的风险，没有鱼腥味和适合素食者，所摄取的DHA含量和鱼油相等。

代孕或哺乳期间的女士应摄取多少份量的DHA呢？根据国家卫生研究院和美国不饱和脂肪酸研究院提供的数据，建议代孕孕妇和哺乳期妇女每天应摄取300毫克DHA。在购买奥米加 3补充品之前，仔细阅读标签以及产品的纯度，因为不同品牌有不同的质量。