

如何選擇DHA

DHA的來源有很多，但根據世界衛生組織(WHO)的建議，2000年
DHA的來源應以母乳為最佳，其次是魚油。母乳中的DHA含量約為每100毫升含有100毫克。

DHA的來源

- 母乳中的DHA含量約為每100毫升含有100毫克。母乳中的DHA含量與母親的飲食有關。如果母親的飲食中含有豐富的DHA，那麼母乳中的DHA含量也會較高。
- 母乳中的α-亞麻酸(ALA)可以在體內轉化為DHA。
- 母乳中的DHA含量與母親的飲食有關。

母乳中的DHA含量約為每100毫升含有100毫克。母乳中的DHA含量與母親的飲食有關。如果母親的飲食中含有豐富的DHA，那麼母乳中的DHA含量也會較高。

母乳中的DHA含量約為每100毫升含有100毫克。

http://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/woman/20036.html

如何選擇

母乳中的DHA含量約為每100毫升含有100毫克。母乳中的DHA含量與母親的飲食有關。如果母親的飲食中含有豐富的DHA，那麼母乳中的DHA含量也會較高。