

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，孕婦每日應攝入200毫克的DHA。母乳中含有豐富的DHA，但母乳中的DHA含量通常不足，因此需要通過其他方式補充。

DHA的選擇

- 選擇含有DHA-3的營養品。DHA-3是指含有DHA和EPA的營養品。
- 選擇含有α-ALA(ALA)的營養品。ALA是DHA的前體，可以在體內轉化為DHA。
- 選擇含有DHA的營養品。

孕婦每日應攝入1000毫克的鈣，而母乳中的鈣含量通常不足，因此需要通過其他方式補充。

更多資訊請參閱以下網頁：

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

如何選擇

雀巢® NESTLÉ® MOM 系列產品含有豐富的DHA，是孕婦補充DHA的理想選擇。