





# 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，孕婦每天應攝入200毫克的DHA。母乳中含有豐富的DHA，但母乳中的DHA含量會隨著產後時間而減少。

## DHA的選擇

- 選擇含有DHA-3的魚油產品。DHA-3是DHA的主要成分。
- 選擇含有α-ALA(ALA)的魚油產品。ALA是DHA的前體。
- 選擇含有DHA的魚油產品。

母乳中含有豐富的DHA，但母乳中的DHA含量會隨著產後時間而減少。如果母乳中的DHA含量不足，可以考慮補充DHA。

如何選擇DHA產品：

[http://www.fhs.gov.hk/tc\\_chi/health\\_info/woman/20036.html](http://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/woman/20036.html)

## 如何選擇

雀巢® NESTLÉ® MOM 媽媽奶粉含有豐富的DHA，是孕婦和哺乳期媽媽的理想選擇。