



### 多元不飽和脂肪酸有助胎兒發展

EPA和DHA為奧米加-3多元不飽和脂肪酸，人體不能自行合成，只能依靠飲食攝取。脂肪酸是構成腦部組織的主要成分，長鏈多元不飽和脂肪酸如DHA，是其中一種組成腦部、視網膜及神經細胞膜的重要成分。<sup>[1]</sup>

人類神經系統在嬰兒出生前及剛出生時最為急速發展，胎兒依靠母親身體為唯一的營養供應。婦女在懷孕期間營養需求會急增，如母體未能及時補充足夠營養，不但會削弱孕婦自己的健康，更有可能導致胎兒缺乏發育時必需的養分，影響胎兒的正常發展。研究指出，孕婦及新生嬰兒如有高濃度的DHA，嬰兒長大後於早期發育、神經系統發展及智力方面會有較明顯優勢。<sup>[2]</sup>

### 懷孕時DHA需求增加

母親在懷孕時期攝取足夠的奧米加-3脂肪酸，能有效支持胎兒的腦部、眼睛及神經系統，而出生後嬰兒則依賴從母乳或奶粉中攝取奧米加-3脂肪酸。計劃餵哺母乳的女性，在懷孕時及分娩後，應適當補充奧米加-3脂肪酸，以增加母乳中DHA及EPA的含量。<sup>[3]</sup>

很多油性魚類都含有豐富的奧米加-3，但它們很多是屬於食物鏈上層的獵食者，因此較容易受到如水銀或PCB等有毒化學物的污染，進食受污染魚類有可能構成危險。相反，提取自阿拉斯加純天然無污染的深海魚的魚油，製成的魚油膠囊含豐富不飽和脂肪酸EPA及DHA，服食魚油膠囊可避免進食有害的化學污染物，對母親及嬰兒的健康可帶來以下好處：

### 奧米加-3對母親的好處：

#### · 紓緩情緒低落徵狀

有研究發現母乳中所含的DHA水平，與產後出現抑鬱或情緒低落徵狀的比率呈反比，母乳中DHA濃度較高的女性較少情緒低落。<sup>[4]</sup>

#### · 保護骨關節

奧米加-3脂肪酸有增進關節健康的作用，能抑制過多白血球細胞增長所引致的腫脹，修正軟骨組織，對預防和減低關節疼痛有良好功效。<sup>[5,6]</sup>

#### · 維持心血管的健康

研究顯示奧米加-3脂肪酸有助保持血壓健康，能有效地控制血液中的脂肪粒子，預防多餘脂肪附在血管壁上。<sup>[7]</sup>

#### · 改善腸胃系統的功能

奧米加-3脂肪酸能活化細胞，維持正常細胞的生長，強壯身體，保持腸胃的健康功能。<sup>[8]</sup>

#### · 幫助抗衰老

強風或乾燥的天氣能使皮膚的油脂和水分流失。奧米加-3脂肪酸可補充油脂，減少水分流失、滋養皮膚及髮絲、增加皮膚彈性、減少皺紋及皮屑，使皮膚保持光滑。<sup>[9]</sup>此外，衰老問題可能和炎症有關，而奧米加-3能幫助細胞紓緩炎症，幫助抗衰老。<sup>[7,10]</sup>

### 奧米加-3對嬰兒的好處：

#### · 延長懷孕期及增加出生體重

多項觀察研究顯示，孕婦的奧米加-3攝取量與懷孕期長短及嬰兒出生體重有正面的關係，母親懷孕時補充奧米加-3，嬰兒出生時有較重的趨勢。<sup>[11]</sup>

#### · 增強神經系統發展

奧米加-3脂肪酸證實能促進新生嬰兒的視力發展及中樞神經系統運作，並改善認知能力及智力水平。<sup>[12,13]</sup>

#### · 減少孩童時期多類過敏反應

有不少研究發現如臍帶血中含有高濃度的奧米加-3，嬰兒長大後患有哮喘、自體免疫性疾病、異位性皮膚炎及過敏性鼻竇炎的機會會較低。<sup>[14-16]</sup>

### 建議服用份量：

成人每天口服2次，每次1粒或遵照醫生指示服用。

參考文獻：見英文附頁。

「媽媽及寶寶的健康之選」

# 韋樂她 Welnata<sup>®</sup>

## 奧米加3魚油丸

### Omega 3 Fish Oil

Softgel Capsules

## 奧米加3魚油丸

# DHA

阿拉斯加深海魚油  
含豐富不飽和脂肪酸  
EPA 及DHA

MADE IN U.S.A. GMP Certified

Manufactured By:  
Vitamins For Life  
248 Wagner Street,  
Middlesex, NJ 08846,  
U.S.A.