

andresbabyfood / March 24, 2015 03:19PM

[幫助寶寶大腦發展 營養補充不可少 - 吳寶食堂](#)

當寶寶呱呱落地，每名家長都會希望自己的孩子能夠頭好壯壯，而適當補充的營養素更是不可少，攝取足夠的營養素，不僅能幫助寶寶腦部成長發育，對於智力的影響更為顯著。吳寶媽林彥君指出，寶寶的腦部發展，從胎兒時期就已經開始，除了媽咪在孕期所提供的營養外，在幼兒時期的營養更是大大影響到寶寶腦部的發育，因為大腦發育完成後，腦部仍需要足夠的神經質傳遞物質，若腦部有著足夠的營養，不但能夠維持腦部的運作，更是可以豐富腦內的養份，對於寶寶腦部的發展確實有著實質上的幫助。

就能夠促進大腦發育的營養素來說，蛋白質、DHA、膽鹼、牛磺酸、礦物質及維生素相當重要，其中DHA是大腦神經組織脂肪的組成的重要成分，與神經傳導有著密切的關係，可以說是腦部成長發育的重要營養素，因此，吳寶媽林彥君表示，媽咪若能適時地為寶寶補充DHA，不僅能促進腦部的發展，還能使腦神經活絡。

由於人體無法自動形成DHA，需要從飲食上進行額外的補充，哺餵母乳是讓寶寶擁有最天然且充分DHA的方法，尤其初乳中的含量更是高，吳寶媽林彥君表示，若是沒有哺餵母乳的媽咪不需特別擔心，因為DHA的補充不但可以從天然食材上獲得，例如魚類等等。現今許多配方奶也多仿效母乳成分，所以仍可從中獲得足夠的DHA。

最後，吳寶媽提醒，雖說飲食的營養補充在寶寶成長的階段佔了相當重要的地位，但過多的營養仍容易造成寶寶身體上的負擔，只有在適當的時機添加所需的營養，才能讓寶寶聰明健康地長大。

吳寶食堂 寶寶副食品 副食品 嬰幼兒保健 大腦發展

吳寶食堂粉絲團: <https://www.facebook.com/andresltd>

吳寶食堂官網: <http://www.andreslimited.com/>

吳寶食堂客服專線: (02)2221-1203 上班時間:週一到週五8:30-17:30

吳寶食堂LINE ID: andresbabyfood

---