

# 罗江DHA藻油哪种好

生成日期: 2025-10-06

母乳含有丰富的DHA，是母乳喂养宝宝DHA的主要来源，如果母乳健康，量也足，宝宝是不容易缺乏的。前提是，孕期和哺乳期能够通过合理的膳食，为母乳贮备足够的DHA。一项美国的数据调查研究表明，孕期服用鱼油或DHA或摄入足够的ω-3多不饱和脂肪酸，可以减少早产儿的发生。奶粉里有DHA了，还要单独补吗？GB14880-2012《食品安全国家标准食品营养强化剂使用标准》中规定的DHA添加量不超过总脂肪量的0.5%，比如奶粉中的脂肪含量为25g/100g，按照此标准DHA的添加量应该不超过125mg/100g。DHA属于可选择添加的成分，在这个标准内，不同的奶粉添加量差异较大，甚至可不添加，所以全奶粉喂养的宝宝，若奶粉中的DHA含量不高或没添加的，辅食期偏食，也是可以补充的。DHA是大脑和视网膜的重要组成成分，也是促进和维持神经系统细胞生长的主要成分。罗江DHA藻油哪种好

根据科学的研究数据说明，人体中如果dha的含量高，那么这个人的脑力发育是很不错的，它的智商、记忆力和思维能力都是很活跃很高的。很多妈妈在还怀着孕的时候就开始吃含有dha成分的食物了，这是因为可以很好的为胎儿做好预防近视的准备，人体的视网膜周围是被很多磷脂分子围绕着的，而这些磷脂分子中的dha成分十分的丰富，而且dha藻油对于视网膜内含有的色素分子是有很好的提高敏锐的作用的，所以平时适量吃一些dha藻油对于视力的保护和提升都有着很好的作用。罗江DHA藻油哪种好为什么说DHA对宝宝发育很重要？

学龄前的儿童坚持适量补充藻油DHA对胎儿、婴幼儿和儿童的认知能力、问题解决能力，以及儿童注意力、注视时间均有提升。包括使用美国心理学家邓恩发明的皮博迪图片词汇测试（PPVT）进行的对照组研究，以及“牛津大学关于DHA的儿童行为表现研究”，这两个实验均从一定程度上证明了藻油DHA在儿童注意力集中方面的作用。藻油DHA含有丰富的DHA营养，能促进人体神经系统细胞的生长，有益于智力和视力的发育。DHA营养主要从食物中获取。但如果消化能力较差，每天通过食物吸收转化的DHA营养可能无法满足人体所需的获取量。建议咨询医师后，在医师的指导下使用藻油DHA营养品来补充。如天然博士藻油DHA，美国进口海藻油，是从深海藻类中提取的，比较容易吸收。

大脑加油站DHA不仅促进脑神经的发育，还在平缓神经兴奋和节律调节上起到很好的作用。研究发现增加DHA摄入对低活力、愤怒、焦虑、疲劳、抑郁和困惑等参数上有明显改善，在注意力和反应时间上也有所提升。DHA能给年轻健康成人群体提供大脑高级功能，幸福感（活力）、反应、注意力、认知能力和情绪，简直就是大脑的独特加油站。DHA也是令人兴奋的防止血小板超聚集的营养物，形成的控制剂可以有效防止血小板聚集，从而预防血栓的形成，“血管清道夫”已被其它的功效物质抢走了，那就当个防止血管堵塞的“消防员”吧。DHA是神经系统细胞生长及维持的一种主要元素。

DHA藻油口服剂主要有粉状制剂和软胶囊两种，以软胶囊居多，均作为保健品销售。粉状制剂一般采用微胶囊包埋技术生产，软胶囊则一般是将微藻DHA油脂直接装填制成。这两类产品多为复合营养素制剂，粉状制剂多添加乳粉、功能性甜味剂、及钙、锌等微量元素。软胶囊多添加核桃油、亚麻酸油等富含不饱和脂肪酸的油脂以及维生素E等油溶性营养素。产品的服用人群主要集中在孕妇、产妇、婴幼儿、儿童和老年人。DHA藻油作为一种新资源食品，自身具有的独特的营养价值、生理功能和高安全性。随着微藻兼养技术、超临界萃取技术及分子蒸馏等新型培养、提取、分离技术的推广应用，使其生产安全性得以更好的保障。DHA藻油的作用你

知道吗？罗江DHA藻油哪种好

藻油DHA是从藻类中提取。相比之下，藻类是目前世界上纯净、安全的DHA来源。罗江DHA藻油哪种好

一般来说，在宝宝6个月左右开始就可以适当补充DHA藻油，一直到2岁左右。而在6个月之前，一般不需要额外补充DHA。因为母乳喂养的宝宝，每天所需的DHA全部来源于妈妈，而妈妈应补充好DHA传递给宝宝。而奶粉喂养的宝宝，则应该补充DHA制品或者还有DHA的配方奶粉。DHA的补充时间段没有明确规定，早上和晚上吸收都很好。由于DHA人体不能自身合成的，要靠外界的补充，且在胃酸中易被分解，所以随餐或餐前服用比较好。而给宝宝吃的DHA大部分是在早晨喂奶前或吃饭前这段时间。罗江DHA藻油哪种好