每周关注

补DHA能让孩子更聪明?

家长:没看出来,营养学家:尚无定论

如今,DHA似乎成了许多奶粉、保健品的“宠儿”,不少婴幼儿奶粉广告甚至宣称“含有DHA‘脑黄金’”,“让宝宝智力发育好、更聪明”。众多的广告宣传让很多家长形成了一个固定思维:“DHA是好东西,一定要补充。”于是很多怀孕妈妈从孕期就开始补充DHA。但是,DHA到底是什么?补充DHA真的能使孩子更聪明吗?

本报记者 戚云雷

DHA堪称“脑黄金”

DHA究竟为何物?据了解,DHA以其化学结构命名,叫二十二碳六烯酸,英文原名Docose Hexaenoie Acid,一般是从深海鱼油和海藻中提取的副产品。

研究发现,DHA是一种对人体非常重要的不饱和脂肪酸,是神经系统细胞生长及维持的一种主要成分,是大脑和视网膜的重要构成成分,在人体大脑皮层中含量高达20%,在眼睛视网膜中所占比例最大,约占50%,对胎婴儿智力和视力发育至关重要,因此DHA也俗称“脑黄金”。

正是因为DHA在胎儿、婴儿智力和视力发育方面的作用,很多家长都认为补充DHA可以提高孩子智力,不少孕妈妈从孕期开始就补充DHA,不管是否缺少就盲目乱补,甚至在孩子出生后还要给孩子补充,喝含有DHA的奶粉,一时间各种藻油DHA、DHA奶粉、保健品充斥着母婴市场。

母婴店里出售的藻油DHA胶囊。 记者 戚云雷 摄

进口DHA,一粒就要8.8元

25日下午,记者走访了婴贝儿和乐友等母婴用品店,发现目前市面上有多款藻油DHA在售,既有进口品牌,又有国产品牌。总体来说,藻油DHA的价格普遍较高,且进口DHA价格要远高于国产DHA。

在婴贝儿历山路店,价格较高的有美国品牌纽曼思和乐佳善优,价格分别为465元和399元一盒。而国产的DHA贝特晓芙和善卡优则相对较便宜,价格分别为298元和98元一盒。在优品汇的乐友母婴店里,一款美国原装进口的惠氏妈妈藻油DHA胶囊,60粒装售价528元,平均一粒价格达8.8元。

据婴贝儿的导购人员介绍,目前两款进口DHA卖得较好,而国产DHA销量一般。“孕妇在怀孕3个月后补充DHA效果最好,一直吃到宝宝出生,每天两粒,这样孩子出生后会比没有补充DHA的孩子反应快,眼睛也更亮。”导购员表示。至于补充DHA是否能提升孩子智力,导购员并未说明。

补DHA孩子变聪明了?没看出来

要想知道补充DHA是否会对孩子的智力有提升,最好的办法就是对比。市民王女士从怀孕3个月起就开始补充DHA,连续服用了7个月的DHA胶囊。如今王女士的孩子已经3岁,不过她并未发现孩子在智力方面与其他孩子有明显区别。

“我到现在也不知道补充DHA到底有没有用,不过我觉得很多补充DHA的妈妈都抱着一种心态,就是补充了DHA至少没什么坏处,但要是不补充的话,到时候万一孩子比别的孩子少点什么,后悔都晚了。”王女士说。

相比之下,张女士在怀孕期间就没有补充DHA,现在孩子10个月大,身体各项指标均发育正常,体检也未发现微量元素缺少。张女士说,她当时也听身边的怀孕妈妈们说补充DHA能促进孩子智力发育,但她认为母乳中已经含有DHA了,没必要再额外补充了,“其实我是不信任这种人工合成的,总担心补充多了会产生副作用。”

在智力发育方面,张女士说,她至今都还没发现自己的孩子与那些补充过DHA的同龄孩子有区别。“说DHA能提高孩子智力,短期内至少是看不出来的,我觉得和遗传的关系更大些吧。”

头条链接

儿保专家:

DHA补多了可能有副作用

DHA是大脑和视网膜的重要组成部分,是维持神经系统细胞生长的关键要素,可见DHA对于宝宝的成长发育作用很大。那么,DHA到底有没有益智作用?是否需要额外补充呢?

惠氏妈妈的中国总经销惠氏(上海)贸易有限公司的工作人员表示,DHA只是一种保健药品,既非治疗类药物,也非激素类药物,不是说吃下去就能见效果,因此无法评判智力提升效果。而纽曼思的经销商金纽曼思(上海)食品有限公司的工作人员称,虽然补充DHA对宝宝智力提升的效果短期内不会出现,但长期效果明显,他们做过试验,发现补充DHA的宝宝智力会比平时不补充的宝宝智力高出7分,视力高出1.5行。

不过,营养专家认为,虽然从理论上来看DHA对小孩脑部营养需求与发育会有一定的帮助,但目前还拿不出令人信服的临床实验数据或效果实验报告,生产商及营养卫生界亦从未提供食用DHA后能成为特别聪明的小博士级小孩的实证与个案。

千佛山医院儿保科主任李燕表示,DHA对改善智力是有用的,测量发现DHA正常和DHA缺乏的孩子智商是不一样的。“补充DHA只是一个可能的条件,但不是必须条件,比如说有10个提高智力的途径你满足了9个,你智商一样可以很高,智商的影响因素有很多个。”李燕说。

同时,李燕也提醒,如果平时膳食均衡的话,就不需再补充DHA,只有对那些所吃母乳中缺少DHA、不吃母乳且所吃奶粉中缺少DHA的婴幼儿以及早产儿,才需要额外补充DHA,但也要注意不要补充过量,否则可能有其他副作用。

“我为绿爱+代言”第二期活动招募

晒出萌宝照,来拿大奖啦

本报10月26日讯(记者 徐洁 实习生 邢耀齐) 截至上周日,齐鲁晚报“我为绿爱+代言”明星宝贝计划首期票选结束,谁会成为第一期的小代言人呢?答案马上揭晓!

恭喜刘珂欣、张雨辰两位幸运宝宝,在众多可爱萌宝中脱颖而出,分别以213票、96票当选第一期明星宝贝,成为齐鲁晚报“我为绿爱+代言”的小代言人。两位宝宝将获得商场价335元、来自爱尔兰的贝因美绿爱+奶粉一罐。

齐鲁晚报明星宝贝计划,是齐鲁晚报孕婴童事业部联合贝因美绿爱+,在济南地区征集选拔小代言人的活动,晒出萌宝萌娃的照片,就能参与活动、拿大奖。“我为绿爱+代言”活动分三期招募,每期招募2名宝宝,让宝宝为自己代言、为“绿爱+”代言。活动旨在为奶爸宝妈提供一个展示萌宝的平台,通过活动增强奶爸宝妈间互动交流,提高宝宝们的参与性和积极性。

即日起,明星宝贝计划第二期正式启动,本次活动仍采用微信报名的形式,招募0-3岁的宝宝,参与本周微信票选,被选拔上的宝宝仍可获得贝因美“绿爱+”奶粉一罐。满足上述条件的宝宝需通过微信报名,要求晒一张宝宝萌照,另加一句代言口号,齐鲁晚报将选出最萌宝宝作为幸运家庭宝宝,并赠送奖品。

报名时间:第二期活动报名时间为即日起开始,报名截止日期为11月1日星期日,结果将在11月初公布。报名方式:请关注“蜗牛家长汇”微信公众号(微信号wnjzh1),后台回复“宝贝”,然后按提示操作上传图片,最后将“手机号码+代言口号”再发送给后台,就OK啦!

给我们发送过来的任何个人信息和宝贝照片,均不会被转作他用。您也可以加入“蜗牛家长汇1”(孩子0~3岁)QQ群:273789272,分享您的活动体会。

资讯

阿胶驴皮真假也可验DNA鉴定

本报10月26日讯(记者 徐洁) 为推动中医膏方的合理规范使用,10月24日-25日,由中华中医药学会主办,东阿国胶堂联合承办的“全国第七次中医膏方交流大会”在上海举行。

来自全国各地的中医名家在会上,与大家分享了开膏方的临床经验。针对膏方中的胶类药材,尤其是阿胶的原料掺假现象,前不久刚刚由东阿国胶堂与山东省农科院生物技术研究中心联合,率先将DNA分子鉴定技术应用于生产实践。

山东省农科院生物技术研究中心测序中心主任步迅博士介绍:“目前,我们以分子鉴定的技术手段建立了‘阿胶及阿胶产品系列DNA真伪源性鉴定体系’,并建立了从阿胶原料驴皮的皮张、毛、肉等不同部位的DNA提取方法,这就为传统阿胶生产设立了质量门槛,提升了整个行业的技术含量和质量水平。”

微提问

妈妈爱急,孩子顶嘴这些问题普遍又棘手

本报10月26日讯(记者 徐洁) 上周,齐鲁晚报蜗牛家长汇邀请了济南市心理协会副主任委员马东霞主持专家答疑。妈妈急脾气,孩子老顶嘴,一些家长提出的问题,带有一定的普遍性,看看专家怎么说的。

1.妈妈是个急性子,孩子心里好消极,怎么办?

马东霞解答:急脾气不仅让自己每天处于紧张状态下,也会影响周围人的心情。要知道不是每个人都习惯和喜欢快节奏,不只是孩子,同事、朋友的关系也会受到影响。妈妈应该调整下自己的急脾气。

急妈妈和慢娃娃做下协商,各让一步。时间上,任务量上。并且要有约定,在孩子完成约定的过程中,妈妈不能催促。争取给孩子一个安稳的气场,孩子的慌乱感会减少。性格的调整不会是一蹴而就,妈妈和孩子都不要要求对方马上变化,或者变得和自己一样。

2.我家孩子为何老顶嘴,说他什么都有理由?

马东霞解答:一般3-5岁以及青春期的孩子比较喜欢跟家长唱反调。对于这两个年龄段的孩子,家长要学会商讨,而不是命令。其实哪个年龄段的孩子都希望获得尊重。当家长把孩子作为大人那样去尊重的时候,孩子反倒不那么爱挑战权威了。

试着在一些无关紧要的小事上顺应下孩子,让孩子小小地经历下挫折,再和孩子讨论(千万不要有洋洋得意的神情哦,那样孩子难堪的情绪会抵消掉对你的信服)。总之,尊重、做好榜样、适时总结,孩子的拒绝与抵触就会减少。

每周我们都将邀请专家在蜗牛家长汇微信(微信号:wnjzh1)里给大家解惑答疑,有什么想问的、好奇的尽管问。可以在微论坛(微信页面右下角的下拉菜单里找)里发帖,也可以直接后台留言。

蜗牛家长汇 微信

孕婴童事业部出品
亲子热线:姜女士
0531-85193097
15053177163