

齐鲁晚报

我们就在您身边

壹点报料

2016.5.8

星期日

读者热线: 96706

www.qlwb.com.cn

齐鲁晚报



高墙内，  
她们一起过母亲节

B02 最抢眼

到壹家店  
给咱妈免费查体

B04 全互动



母婴店里几乎都有DHA出售。 本报记者 刘雅菲 摄

# 被神化的DHA

## 营养学专家：目前研究无法证明多吃它有好处

“怀孕的时候吃点DHA胶囊能让孩子智商提高7个点，让孩子说话早，走路早……”听到这样的宣传，大多数准妈妈都难免会心动。但是，这些DHA保健品的作用真的如宣传中那么神奇吗？近日，准妈妈项女士发现，她买的DHA胶囊包装上写的信息好像不那么严谨。这些价值不菲的DHA保健品靠谱吗？项女士心里有些拿不准了。

本报记者 刘雅菲  
实习生 王亚茹

### 同一天生产的DHA 产品配料却不同

项女士已经怀孕六个多月了，怀孕初期，去孕婴店购买商品的时候，就有销售人员向她推荐DHA。“当时工作人员向我宣传的就是DHA会让孩子变得更聪明。”项女士表示，这句话一下子击中了她的“痛点”，“每个准妈妈都希望自己的孩子会更聪明、更优秀。”因此项女士便购买了一款价值499元的美国进口“纽曼思DHA藻油软胶囊”，并开始按时服用。“每天一粒，一瓶能吃两个月。”

在这瓶快要吃完的时候，项女士的爱人邢先生打算再买几瓶。“我想找个药店买，觉得还放心一些，可是转了很多药店都没找到。”于是，邢先生又到了另一家同一品牌的连锁孕婴店，买了一瓶同样的纽曼思DHA藻油软胶囊。

虽然价格和外观看起来完全一样，但是邢先生仔细对比，却发现了不一样的地方。“两瓶的生产日期完全一样，都是2015年6月30日，品牌、包装看起来也都一样，但是产品配料居然不一样。”邢先生手中的两瓶纽曼思DHA藻油软胶囊，其中一瓶写的配料是“DHA藻油、明胶、水、甘油”，另一瓶配料则变成了“DHA藻油、葵花籽油、小麦胚芽提取物、明胶、甘油、水”。

不仅如此，邢先生到国家食药监局网站查询发现，“纽曼思

DHA藻油软胶囊(成人型)”的确经过了审批，但显示其却是一款“国产保健品”。考虑到有可能同一款产品会分进口和国内分装，因此邢先生又查询了进口保健品目录，却没有查到关于这款DHA胶囊的记录。

### 厂家称添加啥辅料 要看当时厂里有啥

孕妇在饮食和服用保健品时都需要格外注意，同一天生产的同一款产品，配料都不一样让项女士和邢先生对这一款产品产生了一些不信任：配料都不一样，有点太儿戏了。

对于配料不一样的问题，近日，齐鲁晚报记者联系了这一产品的生产商家金纽曼思(上海)食品有限公司。工作人员表示，同一个生产日期的产品，因为不同工厂生产的辅料上会有所不同。而当记者问到，辅料是根据什么来添加时，这位工作人员表示，“主要看当时厂里有什么辅料。”

这位工作人员又表示，这两款配料其实是完全一样的，“DHA藻油里面就包括葵花籽油和小麦胚芽提取物”，只是其中一款包装上把这些成分都列出来了而已。

而对于产品到底是国产还是进口的问题，该工作人员表示，项女士买到的那种包装的确是国外进口的，国家食药局网站上查不到是因为这款产品是作为新资源食品进口的，因此不属于进口保健品。而网站上能查到的那一款是在汕头进行分装的，因此属于国产保健品。

### 记者调查

## 销售人员卖力吆喝，33个孕妇7个在吃DHA

齐鲁晚报记者从网上查询，发现有不少文章或者信息都在说补充DHA的各种好处，仔细看看有很多都是DHA的生产厂商所写，让人分不清真假。

在线下，销售人员又是如何进行宣传的呢？近日，记者来到泉城路上一家大型购物中心的几家孕婴店，每家店里都有两三款孕妇和儿童服用的DHA产品。“这个DHA卖得特别好，

纯度特别高。”在一家孕婴店内，见到记者在DHA柜台前驻足，一位销售人员主动过来推销：“有研究证明，如果怀孕的时候吃这个DHA，能让孩子的智商提高7个点，还能提高孩子的视力、认知能力。”销售人员表示：“以后孩子走路、说话都会比别的孩子早，如果有这个条件最好补一补，对孩子好处太多了。”在销售人员的这种“攻势”

下，服用DHA的孕妇已经有不少。近日，记者在山东省妇幼保健院和山东省千佛山医院分别采访了33名孕妇，其中有7个孕妇在吃DHA。在这些孕妇当中，几乎全都是母婴店推销或者是朋友推荐购买的。只有一位张女士是在医院检查时大夫推荐购买的：“大夫说他的亲戚正好卖这个，我就从他亲戚那里买的。”张女士说。

### 专家建议

## 是否需要看具体情况，过量会致免疫力低下

孕妇和儿童真的都需要补充DHA吗？

山东营养学会副理事长兼秘书长、山东大学营养学教授蒯新英表示，DHA是人体需要的长链多不饱和脂肪酸，体内适宜的DHA水平有益于胎儿婴儿早期神经和视觉功能发育。研究表明，母体较高的DHA水平和儿童较高的认知能力和记忆力有关，因此特殊人群婴幼儿及孕妇、乳母对DHA有较高的需求，需要充足。

“但是目前的研究并无法证明多吃DHA补充品有任何额外的好处。”蒯新英说，是否需要补充DHA也得看具体情

况。“如经常吃鱼的孕妇乳母就没有必要补充DHA。”

在蒯新英看来，市场上出现的夸大神化DHA的现象是商家的销售策略，DHA的补充绝对不是越多越好。“因为DHA是一种不饱和脂肪酸，具有不稳定、容易被氧化等特性，摄入过量会产生免疫力低下、增加消化负担等副作用。”

其实，人们可以从食物中得到DHA，据蒯新英介绍，DHA含量高的鱼类有鳕鱼、三文鱼、沙丁鱼、秋刀鱼、带鱼等。“比如沙丁鱼能提供丰富的DHA，100克沙丁鱼中含有500毫克，可满足孕妇两天的量及婴幼儿五天的量。”日常

某些食物如核桃、杏仁、花生、芝麻等坚果以及藻类、蛋黄、亚麻籽中都含有DHA或能在人体内转化成DHA的物质，可选择食用。

蒯新英建议，若不经常吃鱼者膳食不能满足推荐的DHA摄入量，可选用DHA补充剂。婴幼儿每日可接受量为100毫克，母乳是婴儿DHA营养的主要来源，倡导和鼓励母乳喂养。“母乳充足的足月婴儿不需要另补充DHA，在无法母乳喂养或母乳不足的情况下，可选用DHA配方奶粉，对于幼儿宜通过调整膳食以满足对DHA的需求，不能满足者可适当考虑给予补充剂。”