

八大类营养素促进胎宝宝脑部发育

产品名称	八大类营养素促进胎宝宝脑部发育
公司名称	河北水生木食品有限公司
价格	面议
规格参数	品牌:枣上健 型号:枣夹核桃
公司地址	赞皇县阳泽乡吕庄村村南
联系电话	15830195511

产品详情

生命的早期（胎儿、婴幼儿）是神经系统发育的关键时期，这一阶段的饮食营养对孩子的智力有重要影响。从孕中期到宝宝出生以后2-3年，是宝宝大脑发育最最关键的阶段。枣上健温馨提示：要想孕育一个健康、聪明的宝宝，就充分摄入以下营养素吧！

1

蛋白质

对大脑的作用：宝贝大脑发育的基础物质。蛋白质含量占脑干总量的30%~35%，是人的大脑负责智力活动中不可缺少的基本物质，缺乏会引起胎儿大脑发育障碍，影响智能水平。

食物主要来源：肉类、蛋类、鱼虾类、奶类、豆类食物、谷类、坚果等。

具体来说，怀孕中期和怀孕晚期，每天宜摄入奶类300~500克、蛋类50克、畜禽肉类100克、鱼类和海鲜100~150克。

2

脂肪

八大类营养素促进胎宝宝脑部发育

对大脑作用：脂肪占脑重的50%-60%，其中含有对大脑发育最重要的是不饱和脂肪酸、卵磷脂。不饱和脂肪酸可为胎儿脑发育提供充足的“建筑材料”。

食物主要来源：山茶油、玉米油、橄榄油、大豆油、亚麻籽油、芝麻油等植物油；坚果(核桃、杏仁等)、深海鱼虾等富含大量不饱和脂肪酸。

3

磷脂

八大类营养素促进胎宝宝脑部发育

对大脑作用：磷脂是大脑细胞膜的主要框架，为胎儿大脑发育提供细胞的结构基础。

食物主要来源：蛋黄、大豆、瘦猪肉、牛羊肉等

4

DHA

八大类营养素促进胎宝宝脑部发育

对大脑作用：促进脑细胞的增值、有利于脑细胞数目的增多（体积变大）、有利于细胞和细胞之间的信号传递的速度比较快速。

每日所需摄入量：世界卫生组织、联合国粮农组织联合脂肪专家委员会2008年的建议，孕妇每天DHA的摄入量为至少200毫克。

食物主要来源：鱼类、海鲜、蛋黄、海藻等食物。在身体内，DHA还可以由亚麻酸经过复杂的代谢过程转化而来。亚麻酸在亚麻籽油、紫苏油中含量很高（50%以上）。

5

锌

八大类营养素促进胎宝宝脑部发育

对大脑作用：锌会参与蛋白质和DHA的合成，促进脑细胞增值。

食物主要来源：贝壳类海产品、红色肉类、动物肝脏、小麦胚芽、山核桃等。

6

碘

八大类营养素促进胎宝宝脑部发育

对大脑作用：碘在体内可以合成甲状腺激素，而甲状腺素参与脑发育期大脑细胞的增殖与分化，是不可缺少的决定性的营养成分。

食物主要来源：加碘盐、紫菜、海带、裙带菜、海参、蚶、蛤、蛭子、干贝、海蜇等海产品。

7

铁

八大类营养素促进胎宝宝脑部发育

对大脑作用：膳食缺铁导致的缺铁性贫血会使胎儿、婴幼儿的大脑缺氧，从而对其神经系统发育产生严重的、难以逆转的不良影响。孕期贫血以及婴幼儿期贫血是造成孩子智商偏低最常见的原因。

食物主要来源：动物性食物有猪肝、猪血、瘦肉、牛肉、羊肉、鱼类等；植物性食物有菠菜、芹菜、小白菜、鲜豆角、芥菜、芋头、豆芽、紫菜、海带、蘑菇、黑木耳等蔬菜，以及大枣、葡萄、山楂、杏、桃等水果。

不过，蔬菜、水果、谷类和豆类食物中铁的吸收率都很低（1%~5%），要保证铁的有效供给，肉类、动物血液、内脏和鱼类是最佳的选择。

8

叶酸

八大类营养素促进胎宝宝脑部发育

对大脑作用：近年有很多研究表明，孕早期缺乏叶酸，会损害胎儿的大脑发育，影响胎儿出生后的智力水平。因此，叶酸不但能有效预防神经管畸形，还可以降低其他畸形的发生率，并促进胎儿的大脑发育。

食物主要来源：动物肝脏、肾脏、绿色叶菜、豆类、花生、草莓、柑橘等。<http://www.zaoshangjian.cn/shownews/80.html>