**嬰幼兒是否需特別補充營養，如魚油、DHA或維生素Ｄ以幫助腦部及骨骼發展?**

**兒童發展早療中心 林宏琪醫師**

**魚油**內含的Omega-3 脂肪酸，主要是二十碳五烯酸（EPA）與二十二碳六烯酸（DHA），為人體無法自行合成需靠食物補充的必需脂肪酸。其中DHA經研究發現，在神經細胞和視網膜細胞的濃度特別高，因此對於腦細胞與視神經的發育，有相當密切的關係。

DHA的營養來源很多元，包括魚類、乾果類、藻類、雞蛋、母乳等。因此4~6個月以下的嬰兒可透過哺育母奶攝取到需要的DHA，至於未哺育母奶的嬰兒特別是早產兒，可考慮選擇含有DHA成分的嬰兒奶粉以增加DHA的攝取；至於較大的嬰幼兒，則可將配方奶或副食品中所攝取到的脂肪酸在體內轉換成所需的DHA，可足夠提供腦部發展。若擔心飲食中攝取不足，適度補充DHA製品如魚油是可以考慮的，家長若有補充魚油的疑問，可向兒科醫師諮詢。

**維生素 D**促進腸道內鈣、磷之吸收以及骨頭生成，維生素D嚴重缺乏，在兒童可能導致骨骼畸形（佝僂病）。人體可經由皮膚暴露在陽光中自行合成維生素D，也可從食物如鮭魚、牛奶、雞蛋等中攝取。根據美國醫學研究院(Institute of Medicine)在2011年公布的參考數據，嬰兒維生素D的每日建議攝取量為400IU（10微克），而母乳中的維生素D含量並不高，因此台灣兒科醫學會建議純母乳哺育或部分母乳哺育的寶寶，從新生兒開始每天給予400 IU口服維生素D。使用配方奶的兒童，如果每日進食少於1,000毫升加強維生素D的配方奶或奶粉，也需要每天給予400 IU口服維生素D。

至於1歲以上的兒童因戶外活動與日曬時間增加，身體經日曬而自製的維生素 D 應是其體內維生素 D 的主要來源。我們鼓勵兒童參加戶外活動，以維持理想的維生素 D 營養 狀況及健康。家長若有補充維生素D的疑問，可向兒科醫師諮詢。