

Cần bổ sung DHA bằng cách nào hợp lý

Chăm sóc bé không phải là một chuyện đơn giản, đôi khi cần mất một khoảng thời gian rất dài mới có thể tìm ra cách chăm sóc bé phù hợp. Cơ thể bé rất dễ bị thiếu chất mà đôi khi nếu thiếu kinh nghiệm sẽ không nhận ra được. Trong trường hợp nếu thấy bé mệt mỏi, dễ cáu gắt, da xanh xao nhợt nhạt thì nguy cơ cao bé đã bị thiếu DHA. Vậy [cần bổ sung DHA bằng cách nào](#) hợp lý nhất

Tìm hiểu về DHA

DHA có tên gọi đầy đủ là Docosa Hexaenoic Acid – một acid béo thuộc nhóm omega-3. DHA cần thiết cho sự phát triển trí não, thị giác, tăng khả năng miễn dịch, giảm nguy cơ phát triển dị ứng của trẻ. Thiếu DHA bé sẽ rơi vào những tình trạng rất nghiêm trọng như bị thiếu máu, da nhợt nhạt, thiếu sức sống và đề gặp các vấn đề về tim mạch.



DHA và những công dụng không thể bỏ qua

Như đã đề cập, DHA rất cần cho thị lực của bé. DHA giữ vai trò quan trọng giúp phát triển cũng như hoàn thiện các chức năng của mắt. DHA chiếm một tỉ lệ rất cao trong võng mạc - nơi tổng chỉ huy tầm nhìn của mắt.

DHA rất cần cho sự phát triển não bộ. Theo nghiên cứu có đến 60% não được cấu tạo từ chất béo, trong đó ¼ số này là DHA. Vậy nên có thể thấy sức ảnh hưởng khá lớn của DHA đối với trí não cũng như sự phát triển toàn diện của bé.

Cần bổ sung DHA bằng cách nào phù hợp

Bổ sung DHA là một quá trình dài từ lúc mang thai cho đến khi bé lớn. Ở giai đoạn mang thai để bổ sung DHA, các mẹ nên ăn cá đặc biệt là cá hồi khoảng 2 -3 lần/ tuần là tốt nhất, một lưu ý nhỏ là nên tránh các loại cá có hàm lượng thủy ngân cao như: cá ngừ, cá thu,..... Bên cạnh đó sữa rất giàu DHA, các mẹ cũng có thể bổ sung thêm theo hướng dẫn của bác sĩ để đạt được kết quả tốt nhất.

Giai đoạn trẻ từ 1 tới 6 tuổi là giai đoạn bé thường bị thiếu hụt do trẻ không có thói quen ăn cá mỗi ngày. Lúc này các mẹ nên tìm hiểu một vài sản phẩm có thể thay thế để cung cấp DHA cho bé vì không có cách nào ép bé ăn những thứ bé không thích trong thời gian dài.

Từ 6 tuổi bé đã bắt đầu đi học và tiếp xúc nhiều hơn với môi trường thực tế bên ngoài. Lúc này DHA trở nên quan trọng hơn vì giúp tăng cường trí nhớ cho bé, giúp bé thông minh hơn để đạt được kết quả cao trong học tập.

Từ 6 tuổi trở đi là thời gian bé đi học vì vậy não bộ cần hoạt động và tiếp thu nhiều kiến thức mới lạ hơn. Nguồn DHA được bổ sung trong giai đoạn này để tăng cường trí nhớ cho trẻ, giúp trẻ thông minh và học tập hiệu quả hơn.