

# Top các thực phẩm tăng cường dha

Muốn biết những [thực phẩm tăng cường dha](#) bao gồm những gì thì bạn cần hiểu dha là gì và nó có tác dụng như thế nào cho bà bầu.

## DHA là gì ?

DHA là tên viết tắt của Docosahexaenoic acid, một axit béo rất quan trọng cho cơ thể và thuộc nhóm các axit béo omega-3.

Axit béo thông thường được cấu tạo từ 3 nguyên tố carbon(C), hydro(H) và oxy (O).

Nếu cơ thể thiếu hụt DHA sẽ ảnh hưởng đến độ thông minh, khả năng đọc, ghi nhớ và các hành vi. Có đến 60% não là được làm từ chất béo, trong đó có khoảng 1/4 số này là DHA. Đồng thời, DHA chiếm đến 93% lượng axit béo omega-3 trong võng mạc, là thành phần quan trọng đảm bảo cho hệ tim mạch hoạt động tốt.

DHA có vai trò quan trọng trong sự phát triển của não, hệ thần kinh và võng mạc. Trong thời gian mang thai, mẹ bầu cần bổ sung tăng cường DHA để thích ứng với nhu cầu phát triển của bào thai. DHA sẽ tích lũy cho não đang phát triển của bé. Vai trò của DHA đối với thai nhi như: thúc đẩy trí não phát triển, kích thích thị giác, giúp thai nhi tăng cân ổn định hơn, giảm nguy cơ sinh non, sảy thai, ngăn ngừa chứng trầm cảm sau sinh và các vấn đề về xương hay tim mạch khác.

## Top các thực phẩm tăng cường dha cho bà bầu

DHA không tự sản sinh trong cơ thể được nhưng nhu cầu hấp thụ thì lại vô cùng lớn, vì thế nếu muốn thai nhi phát triển toàn diện thì mẹ bầu cần thường xuyên bổ sung dha.

Theo các chuyên gia về dinh dưỡng thì mẹ bầu cần bổ sung ít nhất 200mg DHA mỗi ngày. DHA có rất nhiều trong những loại thực phẩm dưới đây, mẹ bầu có thể bổ sung trong mỗi bữa ăn hằng ngày để giúp con thông minh hơn.

**Cá biển:** Cá biển là loại thực phẩm có chứa nhiều DHA, tuy nhiên hàm lượng DHA có trong cá không phải giống nhau, hơn nữa các loại cá biển có chứa hàm lượng thủy ngân và các biển đánh bắt ở vùng nước không đảm bảo có thể chứa nhiều thủy ngân, kim loại nặng sẽ gây ảnh hưởng đến thai nhi.



**Lòng đỏ trứng gà:** Trong lòng đỏ trứng gà có chứa rất nhiều chất dinh dưỡng như: protein, sắt, axit folic, DHA... Trong 1 lòng đỏ trứng gà có chứa 17mg DHA. Để có thể hấp thụ được tốt nhất và đảm bảo an toàn, mẹ bầu nên ăn trứng đã chín hoàn toàn và tốt nhất là trứng luộc.

**Sữa bầu:** Trong các loại sữa bầu sẽ được bổ sung tăng cường DHA. Mẹ bầu nên bắt đầu uống thêm sữa bầu để cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cho con. Mỗi ngày mẹ nên uống 2 ly sữa vào sáng và tối. Nếu chọn những loại sữa tươi thì nên chọn loại đã qua tiệt trùng. Để đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm nhé.