

燕窩酸提高胎兒和嬰兒智力的科學研究

資料整理：李衍瀚 醫藥行銷師

唾液酸是什麼？

唾液酸是 9 碳糖神經氨酸醯化物的總稱，通常位於細胞膜最外層的糖類部分和分泌的糖複合物的關鍵位置，是糖複合物結構和功能多樣化的重要物質基礎。由於燕窩中唾液酸的含量高達 7-14%，所以唾液酸又稱為燕窩酸。

孕期吃燕窩，唾液酸能促進胎兒神經細胞發育。唾液酸是大腦神經節苷脂的重要組成成分。神經細胞膜的唾液酸含量是其他細胞的 20 倍，孕媽媽通過燕窩補充唾液酸，可以促進胎兒神經細胞的分化、發育和再生。聰明的媽媽自然會在孕期就注意補充足量的唾液酸。

哺乳期吃燕窩，唾液酸能提高嬰兒的智力水平。研究發現，增加媽媽哺乳期飲食中的唾液酸含量，嬰兒腦中的唾液酸含量會增加，與學習相關的基因的表達水平也會增加，從而增強其學習及記憶能力。

近 20 年來，針對嬰幼兒期外界補充唾液酸對智力發展的影響進行了大量的科學研究，腦唾液酸對於學習能力的提高起著重要的作用。

澳大利亞的研究者發現，母乳餵養的嬰兒與配方奶餵養的嬰兒相比，其額葉皮質中唾液酸的濃度更高。可促進突觸的形成，幫助寶寶的記憶力形成更加穩定的結構基礎，並加強神經系統的發育。

極富權威性的《美國臨床營養雜誌》在 2003 年發表了一篇臨床研究報告。研究證明，用母乳餵養的嬰兒大腦中唾液酸的含量比用配方奶粉餵養的嬰兒要高 22—32%。該報告作者認為這種 SA 含量的差別有重大意義，並作出這樣的結論，母乳餵養的嬰兒大腦神經節苷脂和糖蛋白中 SA 含量更高，證明 SA 在突觸形成及神經發育方面作用更顯著。

因為難以保證孕婦能提供給胎兒的和哺乳期婦女的乳汁的唾液酸含量，能達到必要的水平。特別早產嬰兒，大腦發育更需要唾液酸。所以孕產婦補充唾液酸非常必要。

唾液酸主要存在的食物為燕窩、牛奶、雞蛋和奶酪。燕窩中含唾液酸 7-14%，是牛奶的 500 倍，雞蛋的 300 倍。所以燕窩是滿足胎嬰兒大腦發育期間唾液酸需求最優營養選擇，可以為胎兒時期的腦發育和出生後新生兒的腦發育提供穩健的營養物質保證。