

磷脂小百科

磷脂是人體細胞膜包括腦細胞的結構成份¹

母乳中有五種主要磷脂, 包括:²

磷脂酰乙醇胺 (PE)

主要存在於神經組織包括腦部、脊髓及神經白質³

神經鞘磷脂 (SM)

有助髓鞘形成以支持有效的訊息傳遞^{4,5}

磷脂酰膽鹼 (PC)

細胞膜中含量最多的磷脂⁶

磷脂酰絲氨酸 (PS)

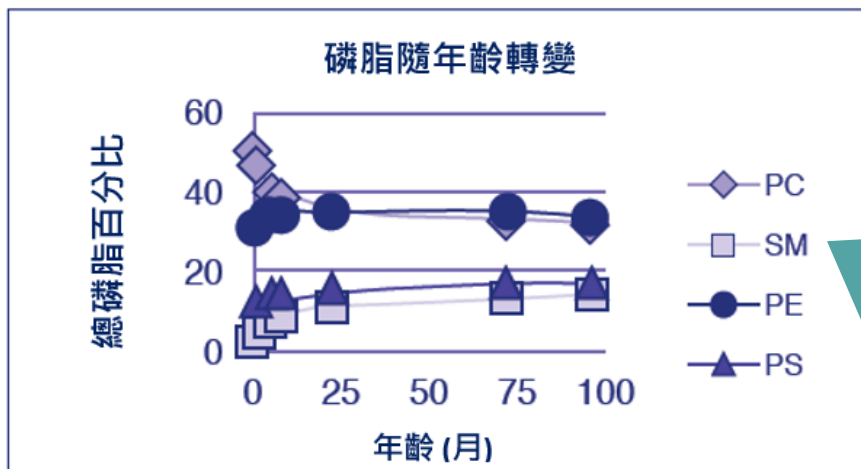
腦部的磷脂酰絲氨酸(PS)有高含量DHA⁷

磷脂酰肌醇 (PI)

合成磷脂酰絲氨酸(PS)的物質⁷



人腦中的磷脂水平 (包括PC, PE, PS 和SM) 會隨年齡轉變⁸



腦部神經鞘磷脂 (SM) 的水平於出生後由2%大幅增加至15%, 其時間與其對髓鞘及細胞膜成熟的作用一致⁸

磷脂的食物來源:⁹

蛋、內臟、瘦肉、魚、貝殼類、穀物類等

資料來源: 1. Martinez M and Mougán I. J Neurochem. 1998;71:2528-2533. 2. Cilla A et al. Crit Rev Food Sci Nutr. 2016;56(11):1880-1892. 3. Stillwell W. An introduction to biological membranes (second edition). Elsevier. 2016 [Textbook]. 4. Kinney HC et al. Neurochemical Research. 1994;19(8):983-996. 5. Spigel I and Peles E. Molecular Membrane Biology. 2002;19:95-101. 6. Muller CP et al. Biochimica et Biophysica Acta. 2015;1851:1052-1065. 7. Kim HY et al. Prog Lipid Res. 2014;0:1-18. 8. Dawson G. Biochim Biophys Acta. 2015;1851(8):1026-1039. 9. Weihrauch JL and Son YS. JAOCS. 1983;60(12):1971-1978.

重要聲明: 世界衛生組織建議嬰兒出生的首六個月完全以母乳餵哺, 並在可行情況下長時間持續母乳餵哺。

此資料供醫護人員參考及派發。 WYETH® 及惠氏® 為 Wyeth LLC 之註冊商標, 授權下使用。 WYE-PM-160-MAY-18

