

# 胆碱在饮食中的重要性



健康的饮食习惯可以帮助提升您现在和未来几年的健康。



胎儿生长



神经系统



情绪和记忆

在怀孕期间和哺乳期间，胆碱尤其重要，它可以支持婴儿的生长和发育。

此外，胆碱还支持神经系统，对情绪和记忆发挥作用，帮助肌肉控制，并支持婴儿健康的大脑和脊髓发育。

在怀孕期间以及随后的哺乳期间，对这种营养物质的需求会增加。

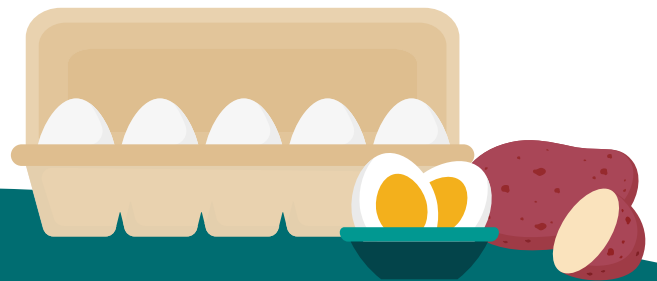
身体会自然产生少量胆碱，但不足以满足个体的需要，因此摄入含胆碱食物的健康饮食很重要。



从您的 WIC\* 食品中获取营养物质！

鸡蛋和红土豆

\*妇女、婴儿和儿童特殊补充营养计划



在以下网页上查看其他含有胆碱的食物。

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Choline-Consumer/>