

孕期補充葉酸 七大重點要注意

導讀：葉酸是一種維生素，也是胎兒神經發育的關鍵營養素。孕婦若缺乏葉酸，可能增加新生兒神經缺陷的風險(如導致無腦兒、脊柱裂等)。但補充葉酸並非多多益善，準媽媽不妨看看下面的內容，掌握服用葉酸時的注意事項。

重點一：葉酸對孕婦胎兒的重要性

1. 葉酸對人體的重要營養作用早已得到證實，人類如缺乏葉酸可引起巨紅細胞性貧血以及白細胞減少症，還會導致身體無力、易怒、沒胃口以及精神病症狀。此外，研究還發現，葉酸對孕婦尤其重要。
2. 其次，孕婦補充葉酸，還可防止新生兒體重過輕、早產以及嬰兒腭裂（兔唇）等先天性畸形。
3. 懷孕早期（三個月）缺乏葉酸，還易引起胎兒神經管畸形，可導致胎兒神經管發育缺陷，從而增加裂腦兒，無腦兒的發生率。

重點二：孕前三個月開始補葉酸

1. 通常準媽媽們應該從計劃懷孕的前三個月開始補充葉酸，因為在懷孕的頭三個月，胎兒的神經系統開始發育，細胞開始分裂，如果這時缺乏葉酸，容易導致胎兒神經發育不全，出現畸形的現象。
2. 在孕早期，再服用三個月葉酸，到了孕晚期，再根據情況，在醫生指導下服用適量的葉酸。

重點三：準媽媽一天攝入多少葉酸才合適？

1. 按照世界衛生組織定的標準，準備懷孕前三個月和早孕前三個月，每天 0.4 毫克就足夠。不同藥廠生產的葉酸片和復合維生素片的含量各有不同，準媽媽們要注意辨認。

2. 過量的葉酸會隨尿液排出體外，但孕婦服用大劑量葉酸可能影響鋅的吸收，導致鋅缺乏，使胎兒發育遲緩，出生低體重兒增加。

重點四：哪些食物富含葉酸

動物食品：動物的肝臟、腎臟、禽肉及蛋類，如牛肉、羊肉、豬肝、雞肉等。

豆類、堅果類食品：核桃、腰果、栗子、杏仁、松子等。

谷物類：大麥、米糠、小麥胚芽、糙米等

蔬菜：菠菜、萵苣、胡蘿卜、花椰菜、龍須菜、油菜、小白菜、蘑菇等。

水果：葡萄、橘子、櫻桃、香蕉、草莓、桃子、楊梅、石榴、獼猴桃、酸棗、梨等。

重點五：葉酸不能與維生素 C 同時服用

1. 葉酸在鹼性和中性環境中比較穩定，利於孕婦的吸收，但在酸性環境中容易被破壞，而維生素 C 在酸性環境中才會比較穩定。

2. 由於兩者穩定環境相牴觸，所以如果需要同時補充，避免吸收率影響，兩者服用的時間最好相隔半個小時以上。

重點六：服用葉酸片要聽從醫生建議

人體內葉酸總量為 5~6 毫克，但是人體不能合成葉酸，只能從食物中攝取，並加以消化吸收。但準媽媽要記住的是，一定在醫生的指導下服用葉酸片，不可盲目自行購買。

因為葉酸並非補得越多越好。

過量攝入葉酸會導致某些進行性的、未知的神經損害的危險增加。臨床數據顯示，準媽媽對葉酸的日攝入量可耐受上限為 1000 微克，一般每天補充 400~800 微克葉酸，就可以滿足胎寶寶生長需求和自身需要。

重點七：葉酸可能的副作用

- 1、服用葉酸片超過 350mg 就可能影響鋅的吸收，鋅的缺乏易導致胎兒的發育遲緩，低體重兒增加。
- 2、葉酸片可以干擾抗驚厥藥物的作用，容易誘發病人驚厥發作。
- 3、部分病人長期大劑量服用葉酸會出現厭食、腹脹、噁心等腸胃病。
- 4、大劑量服用葉酸可出現小便色黃現象。
- 5、葉酸片可以掩蓋維生素 B12 缺乏的早期現象，導致胎兒神經系統發育不健全。

* 資料來源：輯自中時健康< <http://mombaby.tw.com> >

* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

