



懷孕與營養： 葉酸與預防神經管缺陷

Pregnancy and Nutrition: Folate and Preventing Neural Tube Defects

甚麼是天然葉酸和合成葉酸？

天然葉酸是天然存在于食物中的一種 B 族維生素。

合成葉酸是葉酸的一種，存在於維生素補充劑和強化食品中。強化食物，也被稱為營養增強型食物，系指其中添加了特定營養物的食物。

為何葉酸對我的健康很重要？

您的身體在懷孕期間使用葉酸製造紅血球和白血球，並幫助胎兒成長。

葉酸還可以降低未出生嬰兒罹患神經管缺陷（NTD）的風險。NTD 是影響胎兒脊椎、大腦和顱骨發育的一系列嚴重先天出生缺陷。脊柱裂和無腦畸形是最常見的 NTD 疾病。有些患有嚴重 NTD 的胎兒會成為死胎或出生不久便夭折。

胎兒大腦及脊椎周圍的組織和骨骼如果生長不好，便會出現 NTD。NTD 出現在受孕後第三周和第四周（即第一次停經後的第一周或第二周）。這種缺陷可能會發生在您知道自己懷孕之前。

怎樣降低嬰兒患上神經管缺陷的風險？

若您計劃懷孕，那麼在懷孕前的三個月內，應每天服用含 400 微克（0.4 毫克）葉酸的多維補充劑，同時每天攝入富含葉酸的食物。

自懷孕起，應繼續每天服用含葉酸的多維補充劑，直至產後 4-6 週，母乳餵哺期間亦可一直服用。

由於許多懷孕都不在預期計畫內，所有可能會懷孕的婦女有必要每天服用含有葉酸的多維補充劑。含有葉酸的多維補充劑還可以為健康懷孕提供其他重要的營養元素。在您選擇多維補充劑時，要選擇同時含有維生素 B12 的產品。維生素 B12 與葉酸能生成脫氧核糖核酸（DNA）。

有些多維補充劑中的葉酸含量超過 400 微克。葉酸輕微過量並不危險，但攝入過多的葉酸會引起健康問題。除非另有醫囑，否則每天從食物和補充劑中進食或服用的葉酸不得超過 1000 微克（1 毫克）。

我怎樣能從飲食中獲得更多的葉酸？

富含葉酸的食物包括：

- 乾豆、豌豆、小扁豆和毛豆（綠色大豆）
- 深綠色蔬菜，例如蘆筍、牛油果、菠菜、西蘭花、羅馬生菜、甜菜、孢子甘藍、青豆、芥蘭、白菜
- 橙子和木瓜
- 小麥胚芽、葵花籽和花生
- 強化穀物產品，例如強化型義大利麵和玉米粥。其它可能添加有葉酸的食物包括麵包、餅乾和即食穀物麥片。強化食品中的合成葉酸含量會有變化

請查看食物包裝上的營養標籤了解更多資訊。

儘管肝臟和肝臟製品（例如肝泥腸醬和肝泥香腸）的葉酸含量較高，它們同時也含有大量的維生素 A。攝入過多的維生素 A 可能會導致嬰兒出生缺陷，孕期前三個月尤應注意。最安全的做法是懷孕期間限量使用此類食品。如果您要食用肝臟或肝臟製品，每周攝入不應超過 75 克（2 ½ 盎司）。

甚麼會增加嬰兒患上神經管缺陷的風險？

如果出現以下情況，您會有較高風險生下患有 NTD 的嬰兒：

- 您或您的男性伴侶已有孩子患有 NTD，或懷孕過程曾受 NTD 的影響
- 您有家人患有 NTD
- 您患有糖尿病、肥胖、腸胃問題（如克隆氏症或乳糜瀉），曾接受胃繞道手術，患肝病晚期，或正接受腎透析
- 您難以戒斷毒品或酒精
- 您正在服用抗癲癇藥物，或會對身體利用葉酸造成干擾的藥物（如抗痙攣劑、氨甲蝶呤、柳氮磺胺吡啶、氨苯蝶啶或甲氧苄啶——磺胺劑中含有的成分）

如果您將要出生的寶寶罹患 NTD 的風險較高，醫護人員可能會建議您服用含量更高的葉酸。如果此類風險較高，請諮詢您的醫護人員，瞭解最適合自己的葉酸攝入量是多少。

更多資訊

有關葉酸、均衡飲食或脊柱裂的更多資訊，請訪問以下資源：

- [HealthLink BC File #68g 葉酸與您的健康](#)
- 《加拿大食品指南》<https://food-guide.canada.ca/en/>
- Spina Bifida and Hydrocephalus Association of British Columbia（卑詩省脊柱裂及腦積水協會）：www.sbhabc.org，或者撥打電話：604-878-7000