孕早期
文章

葉酸推薦從懷孕初期就開始補充！分享營養師推薦的葉酸挑選原則

二月 14, 2021

1 MIN

「懷孕初期一定要補充葉酸」是懷孕期間營養補充最重要的事，因為葉酸補充，關係著寶寶的健康成長，建議每個準媽咪都需要適量攝取。本文將與媽咪們分享葉酸補充知識，涵蓋葉酸功效及功能、葉酸補充來源等面向，還會分享葉酸補充品的挑選原則，讓媽媽葉酸補充，萬無一失。

葉酸是健康寶寶的基礎，幫助寶寶正常發育的重要營養素

葉酸是維生素B群中的水溶性維生素，跟寶寶腦部與神經系統發展有很大的關聯，是寶寶的健康基礎。孕婦補充葉酸，有助於胎兒神經系統的發育與活化，可明顯降低寶寶神經系統及腦部發生永久性傷害的可能性。葉酸可說是每個媽媽，在懷孕期間最需要重視的營養素。

延伸閱讀：
葉酸是什麼？為什麼每個人都說孕婦要吃葉酸？葉酸是孕婦必備營養?

葉酸推薦什麼時候吃？從規劃懷孕開始，整個孕期都需要補充葉酸

懷孕初期，是胎兒神經器官發育的關鍵時期，因此應在計畫懷孕的同時就開始攝取富含葉酸的食物，或開始葉酸的補充（備孕期建議補充量：400微克葉酸/日），幫助媽媽在健康的狀態下懷孕，支持寶寶健全的發展。懷孕初期若缺乏葉酸，將導致胎兒腦及脊髓等先天性神經管缺陷、自發性流產、早產、出生體重過輕等情形，此時孕媽咪也容易出現疲倦、情緒低落、暈眩、貧血等症狀。因此，建議媽咪可以在計畫懷孕階段，就開始補充葉酸；而最晚，也希望準媽咪能在懷孕初期，從飲食中加強葉酸攝取，確保葉酸攝取量足夠。

除了腦部及神經系統外，葉酸還能幫助寶寶器官的發育。而寶寶在每一階段所發展的重點器官都不一樣，因此建議媽咪在整個孕期，都要補充葉酸，來幫助寶寶各個器官的發育。

建議孕婦每日攝取600微克葉酸，確保孕期能提供寶寶足夠葉酸

由於人類無法在體內合成葉酸，而寶寶的葉酸來源，全都需要仰賴懷孕媽咪葉酸攝取。而依105-108年國民健康署「國民營養健康狀況變遷調查」顯示，台灣15歲至49歲的育齡婦女，有營養素攝取不足的問題。其中，育齡婦女血清葉酸缺乏的比例更高達9.23%。

因此，媽媽懷孕時，必須增加葉酸的補充。根據國健署的建議，孕媽咪在整個孕期，每日要攝取到600微克的葉酸*，方能確保在孕期間，能提供寶寶足夠葉酸，讓寶寶健康成長。

葉酸食物推薦！哪些日常飲食，可以幫助孕媽咪攝取天然葉酸呢？

葉酸存在於許多天然食物中，特別是綠色蔬菜、肝臟、豆類及水果，例如綠葉蔬菜類的花椰菜、菠菜、蘆筍、扁豆，或水果類的草莓、芭樂，以上天然食物都能獲取天然葉酸；葉酸也可以自天然動物性來源獲取，如動物肝臟含有豐富葉酸，是很推薦的天然葉酸來源。

含葉酸食物推薦	**達每日建議葉酸攝取份量** *假設1碟可裝100g食物 / 1碗可裝240g食物
牛肝，不吃牛可換吃豬肝	1/3碗
菠菜	2.5 碟
黑豆	1/3碗
綠花椰菜	10碟
空心菜	6碟
草莓	36顆
芭樂	2.7顆

▲ 透過天然含葉酸食物如菠菜、肝臟，可以為懷孕媽咪補充葉酸，促進寶寶成長
參考資料來源：衛生福利部食品藥物管理署-食品營養成份資料庫(新版) 2015_［按高低排］

適當的選用葉酸補充品輔助飲食，讓懷孕媽咪攝取足夠葉酸

因為葉酸是水溶性維生素，容易溶在水中，在高溫下也容易破壞葉酸，若是食物儲存太久、煮太久，或是在高溫下烹調，都會讓食物中的葉酸容易流失，單靠天然食物來補充葉酸，仍略顯不足。因此，推薦懷孕媽咪補充孕婦維他命、葉酸保健食品來輔助飲食，達到足夠葉酸每日建議攝取量。

另一方面，為確保葉酸能補充到建議攝取量，媽媽可能要避免一些飲料像是酒類，它們會讓身體對葉酸的吸收受到限制。此外，懷孕媽咪也可以補充維生素C□維生素C能夠增強母體對於葉酸的吸收。

葉酸補充品的建議挑選原則，協助媽咪補充足夠葉酸

市面上的葉酸補充品、孕婦維他命琳瑯滿目，懷孕媽咪在各品牌間比較與挑選，肯定是傷神又花時間。但其實挑選葉酸補充品，是有基本原則的，懷孕媽咪們不用擔心。

以下分享營養師推薦的葉酸挑選原則，協助媽咪補充足夠又安全的葉酸。

葉酸挑選原則一：葉酸含量需有400微克
孕媽咪每日應攝取600微克的葉酸，考慮媽咪也可以從日常飲食中補充葉酸，因此會建議孕媽咪，挑選含有400微克葉酸的補充品，來搭配天然食物，這樣就能滿足一天葉酸所需攝取量，同時避免葉酸過量攝取。

葉酸挑選原則二：可以一次補充孕期多元營養
懷孕期間，特殊營養素需求量依孕期而增加，除了葉酸外，媽咪還需要補充鐵(如：甘胺酸亞鐵)、各種維生素及DHA (如：魚油)。此外，維生素C還能幫助媽媽吸收葉酸。因此，選擇含有多元營養素的孕婦維他命，可以讓孕媽咪將葉酸，以及其他孕期營養，一次補充到位。

葉酸挑選原則三：挑選國際大廠、值得信任的品牌
葉酸是孕期營養非常關鍵的營養素，挑選品質好的葉酸也非常重要。而國際大廠，產品品質經過嚴格控管，也經過國際食品安全局認證。因此，選擇葉酸補充品、多方比較各品牌時，可以優先考慮值得信任的品牌，孕媽咪們也能吃得安心。

延伸閱讀：
孕婦保健食品怎麼吃？孕期三階段的孕婦保健食品挑選重點

提醒懷孕媽咪們，葉酸是寶寶發展的重要基礎，有助寶寶正常發育。因此，媽咪一天需要攝取600微克的葉酸，但也建議媽咪不要攝取過量，會有健康上的疑慮。最後，推薦媽咪葉酸優先挑選國際品牌、細心比較各品牌的葉酸含量，就能補充足量葉酸及完整孕期營養，讓媽媽安心陪伴胎中寶寶成長。

資料來源：
孕婦如何吃出健康 ｜ 衛生福利部國民健康署
孕期營養超重要 關鍵三寶葉酸、碘、鐵助好孕 ｜ 衛生福利部國民健康署
孕前補充葉酸 助寶貝健康成長｜ 衛生福利部國民健康署
*第七版-國人膳食營養素參考攝取量