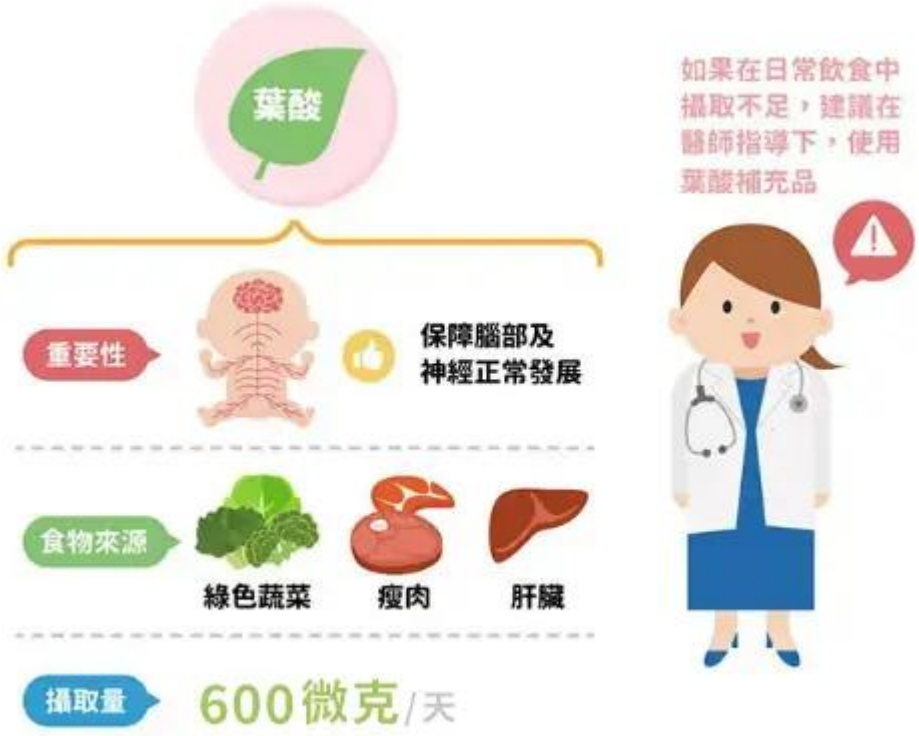
孕早期
文章

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?

二月 13, 2021

1 MIN



從受精前到懷孕12週(孕早期)，充足的葉酸是關鍵，可以保障胚胎神經管的發育，確保未來形成健康的腦與脊椎神經系統。成年女性每日建議攝取400微克葉酸，準備懷孕婦女則在受孕前一個月至懷孕期間，每日攝取需比平日增加200微克，總共600微克的葉酸，以供媽媽本身與胎兒所需。

葉酸廣泛存在於許多食物中，有葉酸食物如：綠色蔬菜、肝臟、酵母及黃豆製品，都是豐富的來源，葉酸攝取建議應優先由天然食物中多樣攝取。如果在日常飲食中攝取不足，建議在醫師指導下，使

用葉酸補充品。