

孕早期
文章

懷孕初期需要補充葉酸嗎？

二月 14, 2021

1 MIN

⚠ 懷孕初期正是寶寶重要神經系統發展期，建議在準備懷孕前即可補充葉酸，以幫助寶寶神經系統正常發展！

葉酸普遍存在於綠葉蔬菜(菠菜、花椰菜等)、豆莢類(碗豆、四季豆等)、水果(橘子、木瓜等)中，若無法均衡攝取的媽咪，可補充含有葉酸的綜合維他命。



懷孕初期葉酸非常重要，懷孕初期正是寶寶重要神經系統發展期，建議在備孕期及懷孕初期即可補充葉酸，以幫助寶寶神經系統正常發展！懷孕期間建議攝取600微克，葉酸普遍存在於綠葉蔬菜(菠菜、花椰菜等)、蘑菇等食物中。