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。