孕早期文章
文章

孕婦葉酸什麼時候吃？除了吃葉酸，微藻營養更不可少

5 月 18, 2020

懷孕初期的妳，必須要知道葉酸的攝取方式、葉酸推薦種類、懷孕葉酸劑量該怎麼吃、葉酸什麼時候吃，以下就帶孕婦媽媽一起認識懷孕初期葉酸推薦的補充方式與注意事項。

Author(s): 審稿人 – 楊佳縈營養師

女性從懷孕前1個月開始到哺乳期間，最好持續補充葉酸，甚至建議所有育齡婦女(15~49歲)每天都要攝取葉酸。

相信準備懷孕或是已經懷孕的妳，對葉酸這種營養素應該不陌生，因為葉酸是非常重要的產前營養素。可能很多孕婦直到懷孕才開始補充葉酸，對此，大多數專家表示，建議孕婦媽媽早在懷孕之前就該開始補充葉酸。

什麼是葉酸？幫助寶寶發育，葉酸不可少

葉酸是一種維生素B□是幫助紅血球形成不可或缺的營養素，也是非常重要的產前維生素，如果懷孕期間缺乏葉酸，會影響寶寶發育，所以懷孕期間媽媽必須補充足夠的葉酸。

通常葉酸存在於大多數深綠色蔬菜和柑橘類水果中，有些強化食品也會添加葉酸，建議孕婦媽媽們可以挑選適量補充。



懷孕葉酸補充方式，什麼時候開始吃葉酸？

葉酸不只對胎兒的發展很重要，對媽媽本身也有許多好處。
想必準媽媽們都很想知道應該哪時候開始補充葉酸，答案是愈早愈好。研究指出，在懷孕前持續補充葉酸至少1年的女性，可以使寶寶提早報到的機會降低50％或更多。建議想懷孕的女性，在計畫懷孕時就補充葉酸。

不過，針對懷孕葉酸要吃到什麼時候，**美國疾病管制與預防中心(CDC)建議，從懷孕前1個月開始到懷孕結束為止，甚至哺乳期間，都最好持續補充**，甚至還建議所有沒有懷孕的育齡婦女(15~49歲)每天都要攝取。

懷孕葉酸劑量，各階段該攝取量不同

在懷孕前和懷孕期間，甚至是育齡婦女，建議每天都要攝取至少400微克的葉酸。但如果妳每天還有額外補充其他多種維生素的話，請檢查一下妳買的營養品包裝上的劑量標示和建議服用量，避免補充過量。以下是各階段的葉酸建議攝取量：

- 計畫懷孕時(約1個月前)：400 微克
- 懷孕初期(1~3個月)：600 微克
- 懷孕中、後期(4~9個月)：600 微克
- 餵母奶時期：500 微克



富含葉酸的食物，透過食物也可以補充葉酸

除了可以購買孕期營養品來補充葉酸之外，建議媽媽們也可以透過天然又營養的食物來補充葉酸，富含葉酸的蔬菜如綠葉蔬菜、綠色花椰菜、菇類、莢豆類秋葵和蘆筍等，而水果如香蕉、柑橘類、哈密瓜，其他像是乾豆類肝臟、肉類等也都含葉酸。

雖然天然食材中的葉酸濃度不像葉酸營養品這麼高，但如果吃很多富含葉酸的食物，又同時吃葉酸補品，就要稍微留意葉酸營養品的劑量，避免攝取過量。

補充葉酸的注意事項，葉酸不可攝取過多

雖然葉酸是很重要的營養素，但仍建議不可攝取過多，最好每天不超過1000微克(即1毫克)，如果不確定自己飲食內容的葉酸過多或過少，最好還是向婦產科醫師或營養師諮詢，並針對自己的身體狀況調整劑量。

除了葉酸，孕婦還可補充TG型式微藻DHA幫助寶寶發展

葉酸是對孕婦來說重要的營養素，此外DHA也是建議孕婦多補充的營養素DHA能幫助寶寶的學習

發展，是重要的營養素，也對穩定孕婦心情有幫助。

「微藻」是超級食物的一種，其營養價值比一般食物高，因此被廣泛運用在醫療及食品上。**從超級食物微藻當中萃取出的藻油DHA可以給寶寶強大的營養能量**，很適合孕婦及哺餵母乳的媽媽作為日常營養補充。此外DHA的萃取方式有分TG型式和EE型式TG型式的DHA分子結構跟人體吸收時一致，因此較易被人體吸收。

建議媽媽們懷孕期間，除了補充葉酸外，也可以選擇萃取自微藻的TG型式藻油來補充DHA不僅是為自己身體補充營養素，也是為寶寶將來發展打好營養基礎。而在媽媽生產後，**哺乳期仍可持續補充藻油，持續傳遞微藻的營養。**



—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

懷孕初期 葉酸這樣吃

富含葉酸的食物

深綠色蔬菜、瘦肉、黃豆製品

葉酸建議攝取量

計畫懷孕時	懷孕初期	懷孕中、後期	餵母奶時期
1個月前	1~3個月前	4~9個月	
400 微克	600 微克	600 微克	600 微克

小叮嚀

建議向婦產科醫師或營養師諮詢，並針對自己的身體狀況調整劑量。

葉酸相關Q&A

1.葉酸什麼時候吃最好？

其實並沒有硬性規定，懷孕葉酸什麼時候吃。**不過建議在早餐後30分鐘後吃葉酸，**讓肚子有食物墊著，降低葉酸對腸胃的刺激，同時吸收效果較佳。

2.葉酸該怎麼挑選？

由於葉酸每日最好不要攝取超過1000微克，又孕婦每日需要攝取約500-600微克的葉酸。所以在挑選葉酸時，可以選擇一天一包就是500微克劑量的葉酸，比較好計算用量。

3.葉酸不能和什麼一起吃？

與一般保健品一樣，**吃葉酸時不建議搭配酒精、茶類、咖啡等**，同時也要注意平常吃的藥物是否會影響葉酸吸收，或是會與葉酸產生不良反應等。

4.吃葉酸有什麼副作用嗎？

一般來說，在正常補充葉酸的狀態下，葉酸並不會有副作用。因為葉酸屬於水溶性營養素，較容易被排出。

不過建議不要超過一天葉酸攝取量1000微克，有些人食用過多葉酸還是會有身體不舒服，像是噁心嘔吐或身體無力等狀況。

重點摘要：

- 從懷孕前1個月開始到懷孕結束和哺乳期間，媽媽每天都要攝取600微克葉酸。
- 葉酸是一種維生素B是幫助紅血球形成不可或缺的營養素，也是非常重要的產前維生素。

> • 葉酸攝取量一天不要超過1000微克。

> • TG型式微藻DHA藻油可以給寶寶強大營養能量，孕婦可從孕期開始補充藻油，產後哺乳期也可持續補充。

參考

- Folic Acid and Pregnancy. (link)
- FOLIC ACID. (link)
- Folic Acid and Pregnancy: How Much Do You Need? (link)



立即分享