孕早期文章
文章

補充葉酸該吃哪些食物？懷孕初期推薦補充葉酸，營養師QA

5 月 19, 2020

「葉酸是懷孕初期很重要的產前營養素。由於此時胎兒的各方面都在迅速發展，所以孕媽咪需要補充葉酸，來維持胎兒的正常發育，奠定胎兒健康發展基礎。媽媽應在備孕時補充葉酸食物或者葉酸營養品以攝取足夠葉酸，才能在適當時機幫助寶寶發展學習力。」

Author(s): 審稿人 – 楊灼華營養師

說到葉酸，正在懷孕的媽媽應該都聽過。懷孕初期補充葉酸很重要，甚至在計畫懷孕時就該開始補充了。相信很多懷孕初期的媽咪對於葉酸仍有許多疑問。本文將說明葉酸的作用、孕婦的葉酸建議攝取量、缺乏葉酸時應補充的葉酸食物，由專業的營養師楊灼華，為媽媽們解答葉酸常見的問題。

葉酸常見問題1：為什麼要補充葉酸？為什麼葉酸很重要？

葉酸對孕婦肚裡胎兒的發展非常重要，是影響寶寶早期發展學習力的重要關鍵營養素。楊灼華營養師表示，葉酸是維生素B群的一種，是有助於核酸和核蛋白形成的重要營養素。**在懷孕期間充分攝取葉酸，可以幫助幫助胎兒正常發育與生長，也有助於紅血球的形成，因此補充葉酸對孕婦十分重要。**

世界衛生組織(WHO)在2005年將葉酸缺乏的臨界值改為4ng/mL□國人膳食營養素參考攝取量則以3ng/mL定義為缺乏、我國營養狀況變遷調查定義血清葉酸濃度低於6ng/mL即有缺乏可能(邊緣缺乏)。

我國營養狀況變遷調查定義血清葉酸濃度低於6ng/mL即有缺乏可能(邊緣缺乏)，而依據國民健康署105-108年「國民營養健康狀況變遷調查」結果發現，台灣15-49歲育齡婦女中，缺乏葉酸的比例有9.23%。

而葉酸有助於胎兒神經的發展，若是懷孕初期體內缺乏葉酸，除了影響孕婦本身氣色外，對寶寶發展也有影響。**因為懷孕初期，胎兒正要成長，此時正是孕婦充分攝取葉酸的好時機。**

葉酸常見問題2：葉酸該從何時開始補充？懷孕中的葉酸攝取量為何？

楊灼華營養師表示：「**在計畫懷孕時，即可開始補充葉酸**。」為了避免胎兒神經管缺損，媽媽應在備孕時便多攝取一些富含葉酸的食物。而在整個孕期甚至哺乳期間，媽媽與寶寶都有葉酸的需求，因此建議媽媽在孕期補充葉酸，除了維持母體健康外，寶寶也能正常發育。

懷孕初期孕婦每日皆需攝取600微克的葉酸，楊灼華營養師表示，根據國人膳食營養素參考攝取量(DRIs)的建議，「**育齡婦女每天需攝取400微克葉酸，孕婦則需額外增加200微克葉酸；產後若有哺餵母乳的媽媽，每天需攝取500微克葉酸。**」

葉酸屬於水溶性維生素，會經由汗水和尿液代謝，無法在身體中儲存過久，因此需要透過每日飲食來攝取足夠葉酸，或者透過含有葉酸的營養補充品來補充葉酸。**育齡婦女每日所需葉酸400微克，孕媽咪則建議在整個孕期每日攝取600微克的葉酸量，最多不超過1000微克葉酸**，如此一來，可幫助寶寶健康成長。

葉酸常見問題3：該如何從補充葉酸？葉酸食物有哪些？

以下為新手媽媽整理一些常見的葉酸食物，建議孕婦們可以在孕期多補充這類葉酸食物。

深綠色蔬菜類食物：大部分的蔬菜都含有葉酸，而深綠色葉子的蔬菜葉酸含量會更高，例如綠花椰菜、菠菜、蘆筍、韭菜等。建議孕媽咪每日可以攝取3-5樣深綠色蔬菜，以達到所需的葉酸量。

動物肝臟類食物：動物的肝臟也富含葉酸成分，如雞肝、豬肝等。除此之外，動物肝臟富含蛋白質、鐵等營養素，懷孕期間可以適度攝取增加營養。

水果類食物：水果富含大量維生素，可以滿足人體的需求，其中如木瓜、香蕉、芭樂的葉酸含量較高，柑橘類水果的葉酸含量也很多，如葡萄柚。因此建議孕婦每日應攝取2-3份的水果作為補充葉酸的食物來源，並搭配上述綠色蔬菜以及五穀豆類，以補充到建議葉酸攝取量。

—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

跟著營養師這樣補葉酸



1 多攝取深綠色蔬菜、動物內臟

2 整個孕期皆須補充

3 計畫懷孕時，即可開始補充

▲懷孕葉酸補充的三要點：多攝取深綠色蔬菜、動物肝臟等富含葉酸的食物、整個孕期皆需補充葉酸、備孕時即可開始補充葉酸

而楊灼華營養師特別提醒孕婦，要稍微留意食物的料理方式：「因葉酸屬水溶性維生素，即使含有豐富**葉酸的食物，在水煮過程中還是會流失部分葉酸含量，像是菠菜經水煮後，葉酸含量為原來的49%，而綠花椰菜則僅存44%，故可添加適量油脂拌炒，以保留更多的葉酸。**

葉酸常見問題4：葉酸該怎麼吃才夠？懷孕初期葉酸的補充方式

由於懷孕初期孕婦每日需要補充600微克的葉酸含量，當無法從食物攝取足夠葉酸時，可搭配含葉酸的保健營養品補充。市面上有許多含葉酸的保健食品，建議可先請教醫師，或諮詢藥師或營養師後再購買。且**通常葉酸營養品或加入葉酸的強化食品，其中的葉酸比起天然食物會更容易被人體吸收。**

除了葉酸之外，在懷孕期間，其他人體必需營養素的需求量都會比懷孕前更多，楊灼華營養師不忘提醒：「各種食物均有其營養價值，**孕婦需均衡攝取6大類食物，以獲得最佳的營養。**」孕媽咪們仍需注意均衡飲食的重要性，胎兒才能吸收到最完整的營養。



▲懷孕初期孕婦每日需要攝取600微克的葉酸含量，除此之外也須均衡攝取6大類食物，獲得最完整的營養。

重點摘要:

- 懷孕期間攝取足夠的葉酸，有助於胎兒神經的發展。
- 育齡婦女每日所需葉酸400微克，孕期建議額外增加200微克，共為600微克。

參考

- Why do I need folic acid in pregnancy? (link)
- Folic Acid and Pregnancy. (link)
- Is 12 weeks too late to take folic acid? (link)
- The Benefits of Folic Acid. (link)
- Folic Acid. (link)



立即分享