



“掌握烹煮技巧 葉酸緊鎖不流失”

快快沖洗 即煮即吃

為減少葉酸流失，烹煮前的準備功夫，不容忽視。建議購買新鮮的當造蔬果，並於當天「即煮即吃」，切忌把蔬菜多次重複翻熱。另外，葉酸屬水溶性，在水中浸泡的時間愈長，就愈容易流失，故沖洗時要快。蔬菜亦不宜切得過細，稍微切段更能保存葉酸，同時增添口感。

水煮或快炒最好

葉酸懼熱，在高溫下容易分解。因此，相較經歷烹煮過程的蔬菜，沙律保存了更多葉酸。但沙律菜是細菌溫床，可令沙門氏菌急升，威脅孕婦與胎兒健康。欲保存葉酸營養、避免細菌侵害，宜選擇水煮，並控制烹煮時間。為免蔬菜中的葉酸在烹煮過程中流失，建議水滾後才放入蔬菜。另外，緊記「少油、少水、快炒」的原則，讓葉酸溶液不致失去活性。

靈活選擇烹飪方式

除了烹煮蔬菜，孕媽媽還可製作蔬果汁，既富含葉酸，纖維又高，能預防便秘。同時，可按個人喜好選擇蔬果組合，適量加入堅果等，可提升營養價值。而為保存鮮味，降低患妊娠糖尿病的風險，請避免加入過多糖分。

常見蔬果中的葉酸含量

蔬果(100克)	形式	葉酸含量(微克)
花生	已煮熟	75
菠菜	生 已煮熟、隔水	194 146
雞心豆	已煮熟、隔水	41
青豆	已煮熟、隔水	63
西蘭花	已煮熟、隔水	108
橙	生、各樣烹調方式	30

葉酸知識 是與非

Q 只在懷孕期間補充葉酸，就足夠了？

A NO → 懷孕至產後也要適量補充

懷孕初期(0至3個月)，是攝取葉酸的關鍵時期，但這不代表妊娠前後不需補充葉酸。身體獲得葉酸缺乏的信號，至少需3個月反應時間，這就意味：在準備懷孕的階段，便需貯存充足葉酸。因此，妊娠前已應多加補充。

分娩後，哺乳將消耗母體大量葉酸，增加高半胱氨酸含量，或引發心血管疾病。而初生兒缺乏葉酸，可致貧血、舌炎、胃炎等症，影響發育速度。所以，哺乳媽媽也要適當補充葉酸。

Q 從食物及營養補充品中攝取的葉酸含量，實際毫無差異？

A NO → 實際存有很大差異

從食物中攝取的葉酸(Folate)，成分天然；而營養補充品中的葉酸(Folic Acid)，乃人工合成。兩者吸收率不一。天然葉酸以葉酸鹽形式存在，結構複雜，在體內必須先轉變為簡單結構的葉酸，才能被利用。另外，天然葉酸在烹調和儲存過程中，可能受到破壞，因而吸收率低。相較之下，葉酸補充品明確標示葉酸含量，吸收率高，較易掌握。

Q 不管男女老幼，也應攝取充足葉酸？

A YES → 葉酸並非孕婦或女性專利

網路上的資訊，總強調葉酸對孕婦或女性之效用。但原來，葉酸對男性精子質量，也有一定影響。若男性體內葉酸不足，精液濃度會降低，甚至導致精子中染色體分離異常。異常精子與卵子結合，孕育出來的孩子容易出現染色體缺陷。所以，葉酸不僅女性要吃，男性在備孕期亦需補充，以加強精子質量。

Q 適量攝取葉酸，便不會有副作用？

A YES → 適量攝取葉酸，只會對身體有益，不會產生任何副作用

葉酸副作用不多，只要攝取適量份量，以不超過1000微克為準則，便不會影響身體。再者，只有那些被吸收了的葉酸，才能被身體利用。額外的葉酸，會隨尿液排出。對孕媽媽而言，均衡飲食是攝取葉酸最健康、安全的方式。建議多吃富含葉酸的食物，不足的部分才服用營養補充品追加。



監修/註冊營養師
Gloria Tse

Pregnancy Diet 孕期營養

孕期葉酸不可少

成胎兒發育契機

相信各位孕媽咪，也曾從主診醫生或互聯網，得知攝取足夠葉酸對胎兒甚有好處。部分孕媽咪，或借助營養補充品以期吸收更多葉酸，但原來最佳的方法是從日常飲食入手。只要配合正確攝取量及時間，便可發揮葉酸的真正功效，孕育健康寶寶！

撰文/Cherry Chan 插圖·設計/Celine Chu

“葉酸功效全接觸”

葉酸，即維他命B9，乃水溶性維他命家族的一員。葉酸功能甚多，可促進肌肉生長，提升身體的恢復速度，有助建構身體組織。同時，葉酸參與紅血球細胞的製造，是造血必不可少的營養素。除此之外，葉酸對細胞分裂與增長，起重要作用。它能製造組成細胞所需的DHA(細胞內的遺傳物質)及RHA(合成細胞中蛋白質的重要物質)。攝取足夠葉酸，可降低患上心血管疾病(如心臟病、中風)的風險，甚至防止記憶力衰退。

功能全面的葉酸，對於正值懷孕階段的婦女而言，有助預防貧血，避免患上妊娠高血壓。建議孕婦每天攝取600微克葉酸，幫助胎寶實細胞增生，發展大腦與中樞神經系統，降低畸胎或早產危機。另外，孕媽咪補充葉酸，可預防寶實脊柱裂、唇裂、齶裂等先天缺陷。若脊柱骨骼發育不全，脊髓將失去保護和支撐，可致顱腦畸形、頸椎畸形等併發症，甚或引起腦積水，危害胎兒正常發育。不過，只要保持飲食均衡，戒掉煙酒惡習，很少出現嚴重缺乏葉酸的情況，家長大可安心。

小知識： 巨幼細胞性貧血

巨幼細胞性貧血(Megaloblastic Anemia)，源於體內缺乏製造血紅素所需的葉酸或維他命B12，影響DHA的生物合成，致細胞核分裂發生障礙。患者會感到疲累，出現食慾不振、舌頭潰爛、腹脹、腹瀉等消化系統症狀，皮膚及粘膜或呈蒼白狀。

“攝取葉酸 宜適可而止”

懷孕初期(0至3個月)是胎兒腦部及神經細胞發展的關鍵時期，建議可在此階段，穩定地攝取適量葉酸。

一般成年女性，每天需攝取400微克(0.4毫克)葉酸。處於懷孕或哺乳期的媽媽，每天分別需要攝取600及500微克。建議一天進食兩份水果，並至少有一餐，能攝取充足深綠色蔬菜。孕媽咪宜先尋求醫生及營養師的專業意見，因應個人體質，製作專屬飲食餐單，補充所需葉酸。而葉酸攝取，並非多多益善，過少或過量均可能危害健康：

攝取不足的情況

如果葉酸攝取不足，除了影響胎兒神經系統與脊椎骨骼發育，孕媽媽更可能出現貧血、虛弱、舌炎等症狀，無法盡享美妙孕期。

攝取過量的情況

部分媽媽，盲目攝取過高劑量的營養補充劑，結果危害自身與寶實健康。母體方面，過量攝取葉酸可干擾抗驚厥藥物的作用，誘發驚厥發作；亦有研究指出，服用葉酸補充劑會增加患上大腸癌的風險。胎兒方面，葉酸過量將影響寶實對鋅質的吸收，或致發育遲緩。葉酸的每天攝取量，不宜多於1000微克。在均衡飲食之上，孕婦可考慮每天服用約400微克的葉酸補充劑。謹慎控制攝取量，方對母嬰有所裨益。



“葉酸，葉中尋”

看到葉酸二字，自不然馬上想到蔬菜。確實，時令蔬菜(深綠色葉莖類)富含葉酸，但請不要忽視水果、乾豆、堅果的葉酸含量。孕媽咪可按個人喜好，參考註冊營養師的專業意見，適量補充葉酸，並享受多元飲食。肉類內臟如豬肝，雖含葉酸，但同時含大量維他命A，經常進食可致維他命A中毒，影響胎兒發育，故不建議孕婦進食。