

懷孕和（合成）葉酸：預防神經管發育缺陷

Pregnancy and folic acid (folate): Preventing neural tube defects

甚麼是天然葉酸和合成葉酸？

天然葉酸是大自然存在於食物中的一種維生素 B 群。

合成葉酸是葉酸的一種，存在於維生素補充品和強化食品中。強化食物，也被稱為營養增強型食物，是指添加了特定營養的食物。

為何葉酸對我的健康很重要？

葉酸有助生產健康的新細胞。如果您沒有攝取足夠的葉酸，就可能患上貧血。貧血患者會感到疲乏或虛弱，可能出現心跳過快及呼吸困難。

為甚麼葉酸對我的寶寶很重要？

葉酸可降低未出生嬰兒神經管發育缺陷（NTD）的風險。

神經管是成長中的嬰兒的一部分，之後會發育成為大腦和脊椎。當該管未完全閉合，大腦或脊柱未完全形成時，就會發生 NTD。最常見的 NTD 為：

- 脊柱裂：脊柱未閉合
- 無腦畸形：缺失部分大腦和顱骨

一些 NTD 情況會導致死胎或終身殘疾。

如何降低寶寶出生時有神經管缺陷的風險？

NTD 可能發生在懷孕的最初數週，那時候您可能還未知已經懷孕。這就是為何有機會受孕的人士都要攝取足夠葉酸是如此重要。

懷孕前至少 3 個月：每日服用含有 400 微克（mcg）（0.4 毫克（mg））合成葉酸的多種維生素。

懷孕後：在懷孕期間以及懷孕後 4 至 6 週內，或在哺乳期間，繼續每天服用多種維生素。

如果您有可能懷孕，或正在孕期或哺乳，請每天服用含有 400 微克（0.4 毫克）合成葉酸的多種維生素。

選擇含葉酸的多種維生素時該注意甚麼？

選擇每日多種維生素，其中含有 400 微克（0.4 毫克）合成葉酸形式的葉酸。您可以在補充品標籤上找到這些資訊，當中顯示了葉酸的具體形式和含量。這可能會顯示為：

葉酸（合成葉酸）.....400 微克

補充品可能含有其它形式的葉酸，這些葉酸被描述為天然存在的、活性的或甲基化的。然而，沒有證據表明這些形式的葉酸可以預防 NTD。合成葉酸是唯一被證明可以減低 NTD 風險的葉酸形式。

一般提示：

- 務必查閱標籤確認每日劑量
- 閱讀並遵循說明
- 選擇具有天然產品編號（NPN）的補充品。擁有 NPN 意味著該補充品符合加拿大衛生部的天然保健品安全標準

如果您對補充品中葉酸的具體形式或含量有疑問，請向營養師、藥劑師或您的醫療保健提供者查詢。

我可以服用過多的葉酸嗎？

攝取過多葉酸或會導致健康問題。每天從強化食品和補充品中攝取的葉酸切勿超過 1000 微克（1 毫克），除非您的醫療保健提供者要求您這樣做。

甚麼會增加嬰兒患上神經管發育缺陷的風險？

如果您生出患有 NTD 的嬰兒的風險較高，則您可能需要更大劑量的葉酸。

若出現以下情況，請向醫療保健提供者查詢適合您的葉酸份量：

- 您或您的男性伴侶有 NTD 家族史或曾經受 NTD 影響的孕期

- 您患有糖尿病、肥胖症、腸胃問題（如克隆氏症或乳糜瀉）、曾接受胃繞道手術，末期肝病，或正接受腎透析（洗腎）
- 您難以戒斷物質或酒精
- 您正在服用抗癲癇藥物或干擾身體利用葉酸的藥物（例如氯黴素、氨甲蝶呤、二甲雙胍、柳氮磺胺吡啶、苯巴比妥、苯妥英、撲米酮、氨苯蝶啶或巴比妥類藥物）

我能夠從膳食中獲得足夠的葉酸嗎？

進食含有天然葉酸的食物和葉酸強化的食物不足以減低 NTD 的風險。為了預防 NTD，請每天服用含有合成葉酸的多種維生素。服用補充品是補足而非取代均衡飲食。

富含天然葉酸的食物包括：

- 乾豆、扁豆及豌豆
- 毛豆（青大豆）
- 綠色蔬菜，如蘆筍、煮熟的西蘭花、白菜、芥蘭、青豆、生羽衣甘藍、煮熟的菠菜和新鮮羅馬生菜
- 牛油果、柳橙及木瓜
- 小麥胚芽和葵花籽

雖然肝臟和肝產品（例如肝腸醬和肝香腸）葉酸含量很高，但維生素 A 含量也很高。攝入過多的維生素 A 可能會導致嬰兒出生缺陷，孕期之首三個月尤應注意。如果您選擇在孕期的頭三個月吃肝臟或肝產品，每週攝取量切勿超過 75 克（2.5 盎司）。

葉酸強化食品包括：

- 白麵粉
- 強化麵食
- 某些早餐燕麥片
- 模擬肉製品

以合成葉酸強化之食品會在營養成分表中列出葉酸含量。天然葉酸含量以 DFE 或膳食葉酸等值表示。DFE 計入了人體吸收天然葉酸和合成葉酸方式的差異。

更多資訊

- 卑詩脊柱裂及腦積水協會：www.sbhabc.org 或致電 604-878-7000
- 《加拿大公共衛生局：健康懷孕指南》www.canada.ca/en/public-health/services/health-promotion/healthy-pregnancy/healthy-pregnancy-guide.html

如需查閱有關更多話題的 HealthLinkBC File，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 網頁，或造訪您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca，或致電 8-1-1（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 7-1-1。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。