

如果你计划日后生孩子，现在应多留意叶酸了。
 叶酸(Folate)是一种维他命B，许多食物都含有叶酸，许多维他命与矿物质补品也都添加了叶酸质(Folic Acid)。怀孕之前以及怀孕初期的几个星期都需要补充叶酸，这样可降低一种严重且常见的畸型儿的机率，也就是神经畸型儿，主要受影响的部分是脑部与脊椎。

如何攝取葉酸 預防畸型兒

最微妙的是，神经畸型儿在女性知道自己怀孕之前就影响到胚胎了。因此所有生育年龄的妇女，由食物摄取叶酸就变得十分重要了：一旦怀孕，就可降低婴儿出现脑部或脊椎畸型的机率。

“处于生育年龄的妇女，每天都应摄取适量的叶酸。”FDA(美国食品药品监督管理局)特殊营养办公室主任，本身也是合格营养师的Elizabeth Yetley博士说。

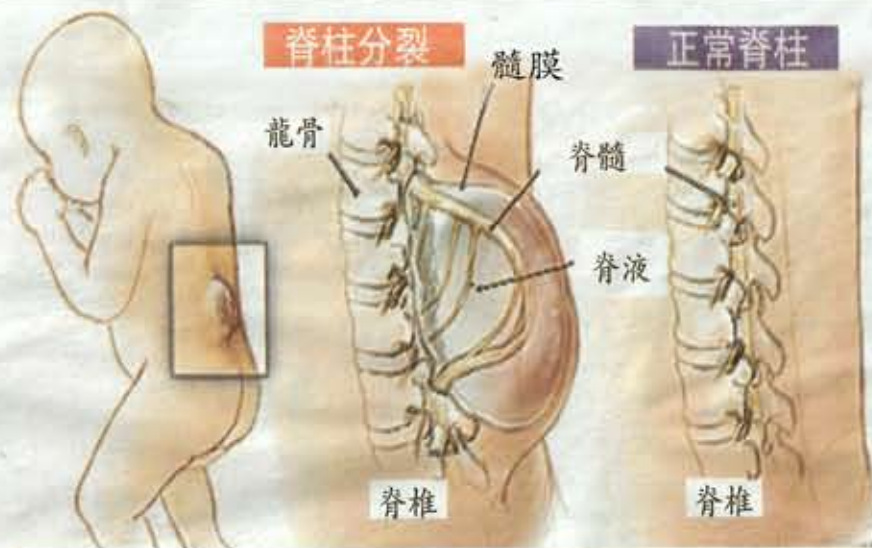
由于叶酸具有降低神经畸型儿风险的潜力，所以FDA已经要求食品制造商在谷物中添加叶酸。让女性们能获得充分的叶酸的方法，就是多吃强化面包与其他谷物产品，如强化的意大利面，米，比利时饼与麦片糖。

達到目的的其他途徑

多吃水果，深色叶菜，干豆以及其他含有天然叶酸的食物，多吃添加了叶酸的谷类产品以及早餐麦片。

多吃含有叶酸的维他命补品。

食物与口服补品上的营养资讯，协助妇女判断是否摄取了足够的叶酸：怀孕前每天400毫克，怀孕期间每天应摄取800毫克。



神經畸型

适量叶酸可降低两种天生畸型儿的出生率，学名称作无脑分裂以及脊椎分裂。无脑就是婴儿脑部无法发育，经常在出生后随即死亡。脊椎分裂则是脊椎柱的畸型，会导致程度不同的残障：由中度到无法查觉的脊椎侧凸(脊椎两侧弯曲)，到瘫痪或大小便失禁。在适当的治疗下，脊椎畸型的婴儿都能长大成人，但需要腿部支架，拐杖或其他装置协助他们行走，在学习上也可能出现失能。其中还有三成会出现轻重不同程度的智障。

依据全国疾病控制及预防中心估计，美国每年有2500

名婴儿，一出生即患有脊椎失常与无脑畸型。

其他与怀孕相关的因素，也可能影响神经畸型的形成，包括：

- ◆神经畸型的家族历史
- ◆早期神经畸型所影响的怀孕
- ◆使用某种抗癫痫药物
- ◆严重肥胖
- ◆怀孕早期洗热水澡
- ◆怀孕早期感冒
- ◆糖尿病
- ◆怀疑有这些因素的女性都应迅速就医。

康宁有机红甜菜汁 红甜菜汁的特殊功效

- 贫血
- 喝酒
- 吸烟
- 月经失调
- 更年期



與葉酸的關聯性

科学家们在50年代首度指出神经畸型与饮食之间的关系。这些状况在弱势群体中较易出现，因为这些团体中的女性普遍都营养不良。同时在冬天与早春受孕的婴儿，也较易感染脊椎性畸型，这或许是因为怀孕最初几周，母亲饮食中缺少新鲜水果与蔬菜的关系。

1991年英国发现72%曾经怀有神经畸型儿的女性，如果在怀孕之前与怀孕早期能够由医生开立叶酸剂量，获得充分的补给，则下一次生出畸型儿的机率也会降低。

另一项研究则观察摄取叶酸的匈牙利妇女。证据显示从未生过神经畸型儿的母亲，服用添加叶酸的多种维他命及矿物质补品的妇女，再次得到神经畸型儿的机会都比一般妇女为低。

每天摄取量低于400毫克

这些研究使美国卫生署于1992年9月呼吁，所有生育年龄的女性，都能每天服用0.4mg的菸酸，来降低生怀孕期间造成脊椎性畸型或其他神经道畸型的风险。

这种建议也与FDA的叶酸每日建议值，相互呼应。怀孕的女性、儿童、老人及成年男性为400毫克。

对于怀孕的女性则跃升为800毫克。每日建议值就是食品标签上营养表(Nutrition Facts)所指出的含量，显示出‘一份’食品中各种营养素所含的分量。

依据美国农业部的估计，19到50岁的女性中，许多人每天的叶酸摄取量都低于400毫克。