

# 葉酸 (Folic Acid)

## 助胎兒成長

當女性懷孕時，最重要的必是營養的汲取是否足夠，其中，葉酸更是孕媽媽不可缺少的維生素，它能幫助胎兒健康成長呢！

懷孕是一件值得開心的事，尤其是在現今的繁忙社會。如果你是懷孕的媽媽，容我在這裡衷心的祝福你。當準媽媽吃東西的時候，吸收營養的同時，可不要忘記吸收葉酸 (Folic Acid) 啊！



### 改善血管細胞

那麼什麼叫做葉酸呢？它對胎兒又有什麼的影響呢？容我借這裡小小的角落，向你慢慢細訴：

葉酸是一種水溶性的維生素，屬於維生素B群中的一種化學物質，它更與新細胞的合成有密切的關係，同時更可以改善血管內皮細胞的功能。

### 缺乏葉酸易致胎兒殘缺

懷孕婦女如果缺乏葉酸維生素，容易引起貧血、疲倦、頭暈、情緒不穩、色素沉澱等。再者更容易引致胎盤剝落、自發性流產、早產、體重過輕、生產困難及嬰兒夭折等。如果胎兒缺乏葉酸，會造成胎兒先天性神經缺損。包括無腦症、脊柱裂。胎兒如果沒有發育出大腦，最後造成死胎、或出生不久而死亡的胎兒；而患脊柱裂症的胎兒則會因脊柱缺陷而發生不同程度的殘缺。

### 兩倍攝取量

其實葉酸已經存在我們日常的食物內，它的來源包括綠葉蔬菜，例如綠葉菜類、豆類、柑橘、香蕉、木瓜、蘋果；另外有大麥、糙米、乳酪、雞肉、豬肉、牛奶、牛肉、肝臟、酵母、小麥粉等。所以當婦女預備懷孕前，就要注意葉酸的攝取，尤其是懷孕最初8星期更為重要。所以婦女一知道懷孕，就要注意攝取足夠的葉酸維生素，一般建議孕婦葉酸攝取量為一般人的兩倍。

### 必須均衡飲食

其實一般婦女在日常生活中，都應該注意吸收葉酸維生素，無論懷孕與否也是一樣重要。根據調查所得，不論男女，在任何年齡，葉酸對他們都是同樣重要，所以在每天的飲食，葉酸是一種不可缺少的維生素。最後，請各位準媽媽不用太擔心，祇要在日常生活中有均衡飲食，多吃蔬果，相信就不會缺乏葉酸，從而誕下肥白而健康的嬰孩呢！