



补叶酸有讲究

<http://www.firstlight.cn> 2011-01-06

大部分人都知道孕妇需要补充叶酸，可市面上的叶酸真的都适合孕妇用吗？什么时候用最合适？该何时吃，吃多少呢？该选用何种叶酸呢？

补叶酸原理 研究证明，补充足够的叶酸可降低出生缺陷高危人群中85%以上的神经管畸形。卫生部早在1993年已建议，所有怀孕或准备怀孕的妇女，每天应该补充叶酸400微克直至孕3个月，同时加强饮食营养，注意烹饪方法，以预防胎儿神经管畸形。值得注意的是：叶酸必须连续补，缺乏的情况才能得到改善。不能养成一天吃一天不吃的不良习惯。

为何食补叶酸不靠谱 叶酸属水溶性B族维生素，人体本身并不能合成，必须从食物中摄取。然而，天然食物中的叶酸并不稳定，遇光遇热容易失去活性，往往在食物中贮存。由于我国传统的高温炒、煮的烹调方式，使食物中大部分叶酸被破坏，且人体肠道对叶酸的吸收率仅为25%~50%，孕期母体对叶酸需要量增加，更容易丢失叶酸。

吃叶酸要听专科医生的建议 听说吃叶酸可预防畸形，很多人就喜欢自己去药店买药。可药店出售的叶酸片有的却是用于治疗贫血的，每片所含叶酸量甚至超过孕期每日所需量的十几倍。孕妇如果使用了这样的叶酸片，不仅起不到预防胎儿畸形的作用，反而会对自身和胎儿产生不良后果。如叶酸过量会干扰孕妇锌代谢，导致锌营养不良，以致胎儿成长发育迟缓等。因此，最好在医生指导下服用叶酸增补剂，不要自行到药房随意购买叶酸片。

如何正确服用叶酸 神经管畸形主要发生于胎儿期的头3个月之内。因此，母亲计划怀孕之前3个月就要服用叶酸，一直持续到孕后3个月。如果从怀孕以后再增补叶酸，由于受孕时间不确定，等到确认后再补，则为时已晚。所以，应服用专门为孕妇特制的叶酸增补剂，每天服一片，每片0.4毫克，不可大剂量服用叶酸片。

此外，孕妇应注意食物的烹饪方法，不要将蔬菜长时间高温炒、煮，避免油炸食物，尤其在冬春季节，应多食新鲜水果、蔬菜。

[存档文本](#)