

葉酸的好處你知多少

FOLATE – Good for your baby, your heart and even your memory

葉酸 (Folate) 不但對孕婦的胎兒有好處，而且對每個人的心臟以及記憶力都大有好處。葉酸亦稱為維他命 B-9, 是一種存在於多種食物中，屬水溶性的維他命。葉酸 (Folate) 是天然的維他命，而人工合成葉酸 (Folic Acid) 則是常常用來添加在營養補充劑及人工食品中以增強其營養成分。此外，葉酸對促進紅血球、DNA (細胞內的遺傳物質) 的生成以及細胞的正常分裂有極大的作用。

I. 葉酸對健康的好處

- 防止胎兒缺陷
在懷孕前或懷孕期間，葉酸攝入不足會增加胎兒患「神經管缺陷症」(Neural Tube Defects) 的危險性。「神經管缺陷症」是一種影響成長中胎兒大腦及中樞神經發展的病症。
- 減低患心臟病及中風的危險性
人工合成葉酸 (Folic Acid) 與維他命 B6 以及 B12 合用可降低血中高半胱氨酸 (homocysteine) (一種體內的氨基酸) 的溶度。血液中過高的高半胱氨酸會對心臟以及大腦的動脈造成傷害。
- 有防止患某類癌症和記憶力衰退的可能性。飲食中缺乏葉酸可增加患某類癌症的危險性以及影響大腦的功能。

II. 造成葉酸不足的原因

某些妨礙葉酸的吸收或增加葉酸排泄的情況可導致體內葉酸不足。此類情況如下：

- 酗酒
- 腸胃失調
- 洗腎
- 肝病
- 服食某些治療癲癇，癌症，類風濕關節炎，結腸炎以及高血壓的藥物。

III. 葉酸不足的症狀

- 貧血
- 虛弱
- 暴躁
- 舌頭發炎
- 消化不良
- 腹瀉

IV. 葉酸的來源

- 深綠多葉蔬菜 (如，菠菜，芥蘭類，西蘭花等)
- 乾豆類 (如，黃豆，腰豆，黑豆，眉豆等)
- 橙
- 花生
- 大麥
- 美國出產的添加了營養的 (Enriched) 全穀類製品
1998 年聯邦食品及藥物管理局 (FDA) 要求所有美國食品製造商在穀類製品中添加葉酸 (如，五穀類，麵包，麵粉，大米，通心粉等)。加入份量以適合各類年齡的人為準。但進口的大米，麵製品以及其他穀類製品，並沒有加添在

加工過程中所流失維他命以及礦物質。

因為葉酸是水溶性的維他命而且對溫度很敏感，所以在食物烹飪以及貯存的過程中，可能造成葉酸的流失。為使保存食物中葉酸的成分，你可以參考以下的方法：

- 煮蔬菜時，不要用大量的水分
- 烹製蔬菜時不要煮太久
- 將蔬菜貯藏在冰箱內
- 添加營養的大米不要洗擦太久

V. 人體需要多少葉酸？

1998 年美國建議 14 歲以上的人，每天葉酸的可攝取量是 400 微克 (mcg)。懷孕和哺乳的婦女要增加攝取量以達到每天 600 微克 (mcg) 之需要。要達到

每日所需的葉酸攝取量，普通人每日至少進食 5 份水果和蔬菜，同時選食添加營養的穀類食品。育齡的婦女（15 歲至 50 歲），懷孕或正在哺乳的婦女，或有特別營養需要的人可能需要服食葉酸補充劑。每日葉酸攝取量不應超過 1,000 微克。過量的葉酸可掩蓋維他命 B12 缺乏症的症狀。維他命 B12 缺乏症是一種常發於老年人或純素食者的病症，如果不加治療，可以導致永久性神經損害。在服食任何含有葉酸的營養補充劑之前，應諮詢你的醫生。

華人社區健康資源中心編譯，2003 年版權所有，1/2010 修正
© 2003 Chinese Community Health Resource Center
Revised 1/2010