

## 叶酸的好处你知多少

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

叶酸 (Folate) 不但对孕妇的胎儿有好处, 而且对每个人的心脏以及记忆力都大有好处。叶酸亦称为维他命 B-9, 是一种存在於多种食物中, 属水溶性的维他命。叶酸 (Folate) 是天然的维他命, 而人工合成叶酸 (Folic Acid) 则是常常用来添加在营养补充剂及人工食品中以增强其营养成分。此外, 叶酸对促进红血球、DNA (细胞内的遗传物质) 的生成以及细胞的正常分裂有极大的作用。

#### I. 叶酸对健康的好处

- 防止胎儿缺陷  
在怀孕前或怀孕期间, 叶酸摄入不足会增加胎儿患「神经管缺损症」(Neural Tube Defects) 的危险性。「神经管缺损症」是一种影响成长中胎儿大脑及中枢神经发展的病症。
- 减低患心脏病及中风的危险性  
人工合成叶酸 (Folic Acid) 与维他命 B6 以及 B12 合用可降低血中高半胱氨酸 (homocysteine) (一种体内的氨基酸) 的溶度。血液中过高的半胱氨酸会对心脏以及大脑的动脉造成伤害。
- 有防止患某类癌症和记忆力衰退的可能性. 饮食中缺乏叶酸可增加患某类癌症的危险性以及影响大脑的功能。

#### II. 造成叶酸不足的原因

某些妨碍叶酸的吸收或增加叶酸排泄的情况可导致体内叶酸不足。此类情况如下:

- 酗酒
- 肠胃失调

- 洗肾
- 肝病
- 服食某些治疗癫痫, 癌症, 类风湿关节炎, 结肠炎以及高血压的药物。

#### III. 叶酸不足的症状

- 贫血
- 虚弱
- 暴躁
- 舌头发炎
- 消化不良
- 腹泻

#### IV. 叶酸的来源

- 深绿多叶蔬菜 (如, 菠菜, 芥兰类, 西兰花等)
- 乾豆类 (如, 黄豆, 腰豆, 黑豆, 眉豆等)
- 橙
- 花生
- 大麦
- 美国出产的添加了营养的 (Enriched) 全穀类製品



1998 年联邦食品及药物管理局 (FDA) 要求所有美国食品製造商在穀类製品中添加叶酸 (如, 五穀类, 麵包, 麵粉, 大米, 通心粉等)。加入份量以适合各类年龄的人为準。但进口的大米, 麵製品以及其他穀类製品, 并没有加添在加工过程中所流失维他命以及矿物质。

因为叶酸是水溶性的维他命而且对温度很敏感, 所以在食物烹饪以及贮存的过程中, 可能造成叶酸的流失。为使保存食物中叶酸的成分, 你可以参考以下的方法:

- 煮蔬菜时, 不要用大量的水分
- 烹製蔬菜时不要煮太久
- 将蔬菜贮藏在冰箱内
- 添加营养的大米不要洗擦太久

## V. 人体需要多少叶酸?

14 岁以上的人, 每天叶酸的摄取量是 400 微克 (mcg)。孕妇每天需要 600 微克 (mcg) 而哺乳的妇女则需要 500 微克 (mcg)。要达到每日所需的叶酸摄取量, 普通人每日至少进食 5 份水果和蔬菜, 同时选食添加营养的穀类食品。育龄的妇女 (15 岁至 50 岁), 怀孕或正在哺乳的妇女, 或有特别营养需要的人可能需要服食叶酸补充剂。每日叶酸摄取量不应超过 1,000 微克。过量的叶酸可掩盖维他命 B12 缺乏症的症状。维他命 B12 缺乏症是一种常发於老年人或纯素食者的病症, 如果不加治疗, 可以导致永久性神经损害。在服食任何含有叶酸的营养补充剂之前, 应谘询你的医生。