



叶酸

关键点

- 在怀孕前和怀孕初期服用叶酸，有助于预防孩子发生神经管缺陷。
- 怀孕前，每天服用含 400 微克叶酸的维生素补充剂。
- 怀孕期间，每天服用含 600 微克叶酸的产前维生素。
- 即使您不打算怀孕，也应每天服用含叶酸的维生素补充剂。
- 您也可以从食物中摄入叶酸。食用强化食品，以确保您摄入足够的叶酸。

什么是叶酸？

叶酸是人体中每个细胞正常生长和发育所需的一种 B 族维生素。它有助于生成红细胞，红细胞可将氧气从肺部运送到身体各个部位。

在怀孕前和怀孕初期服用叶酸，有助于预防孩子发生脑和脊髓的[出生缺陷](#) [称为[神经管缺陷 \(NTD\)](#)]。神经管是发育中胎儿的一个部位，会发育成脑和脊髓。神经管缺陷发生在怀孕的第一个月，此时您可能还不知道自己怀孕。这就是为什么在怀孕之前体内要有足量叶酸的重要原因。

在美国，神经管缺陷每年影响约 3,000 例妊娠。如果所有女性在怀孕前和怀孕初期每天服用 400 微克 (mcg) 叶酸，则可能有助于预防多达十分之七 (70%) 的神经管缺陷。由于美国近一半的妊娠都是计划外妊娠，因此所有育龄女性都应每天服用叶酸。

一些研究表明，叶酸还可能有助于预防孩子的[心脏缺陷](#)和孩子口腔的[出生缺陷](#) (称为唇裂和腭裂)。

您需要多少叶酸？

以下是服用叶酸预防神经管缺陷的知识：

对于大多数女性

为帮助预防孩子发生神经管缺陷，怀孕前每天服用含 400 微克叶酸的维生素补充剂。补充剂是指您用来补充某些营养物质的产品，而您无法从饮食中摄入足量的这些营养物质。从怀孕之前至少 1 个月开始每天服用 400 微克叶酸，直至怀孕的最初 12 周。您的叶酸补充剂可以是：

- **复合维生素。**复合维生素一种含有多种[维生素和其他营养物质](#)的片剂，可帮助您的身体保持健康。
- **产前维生素。**产前维生素是一种复合维生素，含有怀孕期间所需的营养物质。医务人员可能会给您开产前维生素的[处方](#)，或者您也可以无需处方直接购买它们 ([非处方药](#))。
- **仅含有叶酸的补充剂。**

即使您不打算怀孕，也要每天服用含 400 微克叶酸的维生素补充剂。

怀孕期间，每天服用含 600 微克叶酸的产前维生素。只有在怀孕前和怀孕最初几周期间服用叶酸，才能预防神经管缺陷。在怀孕后期，您每天需要 600 微克的叶酸来帮助胎儿成长和发育。

其胎儿具有较高神经管缺陷发生风险的女性

如果您的孩子发生神经管缺陷的风险很高，您应该每天服用 4,000 微克叶酸，以进行预防。从您怀孕之前的 3 个月开始服用 4,000 微克叶酸，直至怀孕 12 周。在以下情况下，您属于高风险：

- 您过去曾经怀过患神经管缺陷的孩子。
- 您或您的伴侣有神经管缺陷。
- 您的伴侣的孩子有神经管缺陷。

研究表明，在怀孕前和怀孕初期服用 4,000 微克叶酸有助于将孩子患神经管缺陷的风险降低约 70%。咨询医务人员如何安全地摄入该剂量的叶酸。服用多片复合维生素或产前维生素并不安全，因为您可能会摄取过多的其他营养物质，这可能对您的健康有害。医务人员可以帮助您确定获取适量叶酸的最佳和最安全方式。

您可以从食物中获取叶酸吗？

可以！您可以从强化叶酸的食品中获取叶酸。强化是指食品中添加了叶酸。查看产品标签，以了解每份食品中含有多少叶酸。在如下食品的标签上寻找“强化”或“添加”一词：

- 面包
- 早餐麦片
- 玉米粉
- 面粉
- 意大利面
- 由称为玉米玛莎粉的面粉制成的产品，例如玉米饼、玉米片、玉米卷、玉米粽和包馅玉米饼
- 白米



某些水果和蔬菜是叶酸的好来源。食物中天然存在的叶酸被称为叶酸盐 (folate)。富含叶酸盐的食物有：

- 豆类，如扁豆、斑豆和黑豆
- 绿叶蔬菜，如菠菜和长叶生菜
- 芦笋
- 西兰花
- 花生 (但如果您对花生过敏，请勿食用。)
- 柑橘类水果，例如橙和葡萄柚
- 橙汁 (最好是 100% 果汁。这意味着一份果汁等于一份水果。)

很难从食物中获得所需的所有叶酸。即使您吃的食物中含有叶酸，也要每天服用维生素补充剂。

如何通过阅读产品标签来查看维生素补充剂中的叶酸含量？

如需确定维生素补充剂中是否含有叶酸，请查看标签（也称为补充剂成分表）。标签通常在瓶子的背面。在标签上寻找“叶酸盐 (folate)”一词，以了解您摄入的叶酸量。标签告诉您以下信息：

- **食用份量。** 食用份量告诉您在每一份食用份量中，该产品的量。1片复合维生素通常是一份食用份量。
- **每个容器所含的食用份量数。** 这告诉您一个复合维生素瓶中含有多少食用份量数。举例来说，假设两片复合维生素片是一份食用份量，而瓶子中含有 30 片复合维生素，则瓶子内含 15 份食用份量。
- 一份食用份量中所含的**营养物质**，如维生素 D、叶酸盐和钙。
- **一份食用份量中的每日营养量 (DV)。** DV 是在一份食用份量中某种营养物质的含量。例如，如果一片复合维生素片中叶酸的每日营养量为 50%，则一片复合维生素会给您提供每天所需叶酸量的 50%（一半）。



	Amount Per Serving	% Daily Value
Vitamin A (as retinyl acetate and 50% as beta-carotene)	900 mcg	100%
Vitamin C (as ascorbic acid)	90 mg	100%
Vitamin D (as cholecalciferol)	20 mcg (800 IU)	100%
Vitamin E (as di-alpha-tocopheryl acetate)	15 mg	100%
Thiamin (as thiamin mononitrate)	1.2 mg	100%
Riboflavin	1.3 mg	100%
Niacin (as niacinamide)	16 mg	100%
Vitamin B ₆ (as pyridoxine hydrochloride)	1.7 mg	100%
Folate	400 mcg DFE (240 mcg folic acid)	100%
Vitamin B ₁₂ (as cyanocobalamin)	2.4 mcg	100%
Biotin	3 mcg	10%
Pantothenic Acid (as calcium pantothenate)	5 mg	100%

Other ingredients: Gelatin, lactose, magnesium stearate, microcrystalline cellulose, FD&C Yellow No. 6, propylene glycol, preservatives (propylpar-

维生素补充剂标签现在会提供有关叶酸的新信息。过去，标签只是列出以微克 (mcg) 为单位的叶酸量。现在，标签列出了“叶酸盐的 mcg DFE”。例如，对于叶酸盐，您会看到“400 mcg DFE”。DFE 代表膳食叶酸盐当量。这是您的身体吸收的叶酸盐量。如果一份食用份量所含叶酸盐低于 400 mcg DFE，则需要一份以上的食用份量，才能获得每天所需的所有叶酸。

食品上的标签并不总是列出产品中叶酸的含量。列出叶酸的新食品标签将列出叶酸盐的 mcg DFE，就像维生素补充剂一样。

如果您携有 MTHFR 基因变异，服用叶酸可以帮助预防孩子发生神经管缺陷吗？

可以。如果您携有 MTHFR 基因变异，则在怀孕前和怀孕初期，每天服用 400 微克叶酸有助于预防孩子出现神经管缺陷。

MTHFR 是指亚甲基四氢叶酸还原酶。它是一种酶（蛋白质），可帮助人体分解并利用天然叶酸。MTHFR 基因变异（称为 MTHFRTT 或 CT 基因型）是您体内 MTHFR 基因的改变，使您利用叶酸盐的速度低于正常人。基因是人体细胞的一部分，存储着人体生长和运行方式的指令。MTHFR 基因变异通过基因进行遗传（从父母传给孩子）。如果您知道您携有 MTHFR 基因变异，或者您认为您有[家族性](#)MTHFR 基因变异，请咨询医务人员。

如果您的血液中含有高水平的同型半胱氨酸，则医务人员可能需要测试您是否携有 MTHFR 基因变异。血液中的同型半胱氨酸过多可导致心脏疾病、[血栓](#)和卒中。您可以通过血液测试确定同型半胱氨酸水平。如果您的同型半胱氨酸水平很高，则可以进行[基因测试](#)（检查基因的测试），以了解您是否携有 MTHFR 基因变异。

您可能听说过，如果您携有 MTHFR 基因变异，切勿服用叶酸，因为它会增加妊娠并发症和孩子健康问题的发生风险。[美国疾病控制与预防中心 \(CDC\)](#) 建议所有女性在怀孕前和怀孕初期每天服用 400 微克的叶酸。如果您携有 MTHFR 基因变异，请咨询医务人员。