

素食的母親與 維生素B₁₂

許多人因為宗教的信仰、追求健康，或是個人的喜好，而選擇素食，素食又可分為可以吃蛋和乳製品的蛋奶素，以及完全不吃動物性食物的全素。一般而言，素食可以降低膽固醇和血壓，也可以減少心血管疾病和癌症的發生，因為素食可以提供比一般飲食更多的膳食纖維、維生素A和C等，同時也減少了膽固醇和脂肪酸的攝取。但是因為對動物性食物的限制，一些以肉類或內臟為主要來源的營養素，如鐵、鋅、維生素D和B₁₂等

，就容易攝取不足，對孕婦及胎兒而言，影響最嚴重的就是維生素B₁₂缺乏。

維生素B₁₂的功能

維生素B₁₂在DNA的合成，造血的過程，和神經的發育中扮演著相當重要的角色。一些神經傳導素的合成也需要維生素B₁₂，例如5-羥色胺(serotonin)和兒茶酚胺(catecholamin)。葉酸的利用，以及奇數碳脂肪酸的代謝也需要維生素B₁₂。維生素B₁₂缺乏

會導致貧血、嬰兒神經發育不全，也會影響腦部的正常功能。

素食的母親雖然體內的維生素B₁₂存量足夠自己所需，但是在懷孕期中胎兒從母體得到的維生素B₁₂比較少，加上母乳中維生素B₁₂的含量也會減少，使得嬰兒可能會缺乏維生素B₁₂，醫學文獻中有不少嬰兒因為母親的奶水中維生素B₁₂不足，發生維生素B₁₂缺乏，而導致巨紅血球型貧血、生長遲緩，和神經發育不良的例子，這些病例大多發生在吃全素的母親所生的嬰兒身

上。

維生素B₁₂的補充

雖然成人素食者的血中維生素B₁₂的濃度比較低，但是大致上對生理功能沒有影響，因為維生素B₁₂不易從體內流失，因此雖然從飲食中得到的量很少，體內的存量仍然可以供應數年所需，而不至於發生維生素B₁₂缺乏的症狀。但是在懷孕和哺乳期中，除了母體之外，還要供應嬰兒所需，一篇美國臨床營養學會期刊的研究中指出，母親體內維生素B₁₂的含量越低，母乳中維生素B₁₂的含量也越低；而吃素越久的母親，奶水中維生素B₁₂的含量越低，因為剛進入體內的維生素B₁₂比較容易進入母乳中；而且母乳中的維生素B₁₂含量越低，嬰兒體內的維生素B₁₂含量也越低。因此吃素的母親所生的嬰兒，比較可能會發生維生素B₁₂缺乏，而影響神經系統的發育。

為了避免嬰兒缺乏維生素B₁₂，素食的母親從懷孕初期就應該特別注意攝取足夠的維生素B₁₂，母體本身為了因應增加的需求，也會自動提高吸收維生素B₁₂的能力。對懷孕期的母親，美國的每日建議攝取量是二·二微克（

百萬分之一克），對哺乳中的母親則是二·六微克。

若是吃蛋奶素的母親，應該多吃蛋和牛奶，每天吃一個蛋和喝二、三杯牛奶就可以獲得足夠的維生素B₁₂。若是吃全素的母親，因為蔬菜水果中幾乎不含維生素B₁₂，所以應該考慮服用維生素B₁₂補充錠，或是綜合維生素，可以同時獲得其他可能缺乏的營養素，如鐵和鋅等。很多研究指出，增加母親的攝取，不僅可以在懷孕期提供胎兒充足的維生素B₁₂，更可以提高母乳中維生素B₁₂的含量，而增加嬰兒的攝取，也可以避免母親本身可能發生的維生素B₁₂缺乏。

六個月以下的嬰兒，每日建議攝取量為〇·三微克，六到十二個月則為〇·五微克。除了母乳之外，可以使用添加維生素B₁₂的奶粉或是嬰兒食品，以彌補母乳的不足。即使已經發生維生素B₁₂缺乏症狀的嬰兒，只要及時發現，並補充維生素B₁₂，都可以使嬰兒的發育恢復正常。

結論

總而言之，素食或是少吃肉類的人，可能無法攝取足夠的維生素B₁₂，雖

然對成人的影響並不明顯，但是對嬰兒卻有很大的不良影響，包括貧血和神經發育不全等等，因此懷孕和哺乳中的母親，還有準備懷孕的女性應該多加注意維生素B₁₂的攝取。

準媽媽保健

各大醫院婦幼衛生專家合著

生兒育女是多數人的人生必經之路，在現代社會裏，對下一代的期望已由量轉變為質，要有健康優秀的下一代，需先有健康的母親和理想的妊娠生活。本書即據此敦請國內各大醫院婦產科醫師、護理師、營養學家、心理學家執筆，依準媽媽們的實際需要分為「懷孕指南」、「孕期衛生」、「產前產後」、「妊娠異常」四大篇，近六十章，從生男生女的奧秘、懷孕期間的營養、運動、性生活、日常生活的照顧、各種檢查到產後的復原，應有盡有，四百餘頁，是準媽媽最完備的健康與生活指南。

定價400元