

葉酸可預防 胎兒神經管缺陷

胎兒神經管缺陷可以預防

神經管缺陷(neural tube defects)是一種非常嚴重的胎兒異常發育，神經管是胎兒中樞神經系統的前身，在懷孕期間會分化為腦和脊髓，在懷孕初期因為某種原因而使得神經管無法正常閉合，而造成腦部和脊髓發育的缺陷。受到影響的胎兒會產生腦損害、殘障甚至死亡。

對曾經生出神經管缺陷嬰兒的母親

的研究發現，他們血液中的葉酸和維生素B₁₂的濃度明顯的比一般母親來得低。在一篇發表於新英格蘭醫學期刊的研究中指出，在將要懷孕或是懷孕初期，每天服用四〇〇~八〇〇微克的葉酸，能夠有效的防止胎兒神經管缺陷的發生（註）。

剛懷孕就要攝取足夠葉酸

由於神經管的正常閉合發生於懷孕的初期，因此在將要懷孕前，或是剛

懷孕的前幾週，充足的葉酸對於嬰兒的神經系統發育是非常重要的。尤其對於曾經懷過神經管缺陷胎兒的母親，再度發生的機率很高，因此更要注意葉酸的攝取。

但是目前有許多的懷孕是未經過計畫的，或是等到懷孕數週後才經由檢查發現，此時可能已經錯過了最重要補充葉酸的時機，若是母親在懷孕前體內的葉酸含量不足以供應胎兒發育所需，在懷孕初期又未能及早發現而

加以補充，則胎兒可能會受到影響。因此有很多專家呼籲在穀類食品中添加葉酸，使得所有有可能懷孕的女性，體內隨時保持充足的葉酸含量，以避免胎兒神經管缺陷的發生。美國即將在明年初開始，規定在穀類及麵粉中添加葉酸，以避免神經管缺陷的發生。雖然這種方法有潛在的缺點，例如可能無法及早發現維生素B₁₂缺乏，而導致神經系統的缺陷，但是只要維生素B攝取充足，食品中添加葉酸仍然是利多於弊。

葉酸的來源與建議攝取量

美國對於男性的葉酸每日建議攝取量是二〇〇微克，對一般女性是一八〇微克，哺乳中的女性則為二六〇，二八〇微克，但是建議所有處於懷孕年齡階段的女性，每天應攝取至少四〇〇微克的葉酸，以防止神經管缺陷的發生。

雖然沒有一個完美的方式可以使所有可能懷孕的女性都得到充足的葉酸，但是葉酸對胎兒發育的重要性的確是不爭的事實。

為了確保即使在不知情或是未計畫的情形下懷孕時，母親體內仍然有足

夠的葉酸提供胎兒發育所需，最好的方法就是平時多攝取葉酸含量高的食物，例如綠葉青菜、水果、肝臟等等。

葉酸很容易在食物包裝處理過程中被破壞，因此雖然一杯新鮮的柳橙汁中含有超過一〇〇微克的葉酸，是很好的葉酸來源之一，但是一般市售的瓶裝或罐裝的柳橙汁中的葉酸含量就少了許多。

四〇〇微克的葉酸並不容易完全從日常食品中獲得，可以考慮吃營養穀粒食品加牛奶，一杯的營養穀粒約含有一〇〇微克左右的葉酸，還有其他的必須營養素，以及牛奶中的鈣質，都對女性本身以及胎兒有很大的幫助，而且可以每天攝取，確保在懷孕時母體內有充足的葉酸。

另外也可以考慮經由維生素丸或是營養添加奶粉補充，但是必須要在懷孕之前或是懷孕初期服用，才可以有效的防止神經管缺陷。

充足的維生素B₁₂同樣重要

雖然神經管缺陷的發生原因尚未完全了解，目前的研究顯示可能是由於甲硫胺酸合成酶的變異所引起，這個

酵素同時需要葉酸以及維生素B₁₂以維持正常的功能，因此，充足的維生素B₁₂可能也有助於預防神經管缺陷的發生，良好的維生素B₁₂來源是肉類以及肝臟。

總而言之，計畫懷孕或是有可能懷孕的女性應每天至少攝取四〇〇微克的葉酸，不論是經由日常的食物或是各式的營養補充品，尤其是在將要懷孕以及懷孕初期，它可以促進胎兒的神經正常發育，而充足的維生素B₁₂也有助於胎兒的發育。

註：Czeizel AE, Dudas L. Prevention of the first occurrence of neural tube defects by periconceptional vitamin supplementation. N.Engl.J.Med.327:1832-1835, 1992.

天之美味——食品漫談

台大食科所 李錦楓教授著

全書近五〇〇頁，共三百餘則包括水果、蔬菜、穀類、水產食品、嗜好食品與加工食品等與食品有關的文章，適合各階層讀者參考，豐富您的飲食生活，也讓您活得健康長壽。本書是您寶貴的營養小百科！ 定價捌元