



葉酸與您的健康 Folate and Your Health

甚麼是葉酸？

葉酸是天然存在於食物中的一種 B 族維生素。

甚麼是合成葉酸？

合成葉酸是葉酸的一種，存在於維生素補充劑和強化食品中。強化食品又稱為營養增強型食品，其中添加了特定營養成分。

為什麼葉酸對我的健康很重要？

每個人的身體都需要一定量的葉酸。葉酸可以幫助生成紅血球與白血球。如果您沒有攝入足量的葉酸，可能罹患被稱為貧血（anemia，英文讀音 an-ee-me-yah）的血液疾病。貧血患者會感到疲乏和虛弱，並且難以集中注意力。

葉酸對身體的成長，尤其是嬰兒的發育同樣必不可少。葉酸可以預防某些出生缺陷，例如大腦和脊髓缺陷。大腦或脊髓缺陷被稱為神經管缺陷（NTD）。欲瞭解更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #38c 懷孕與營養：葉酸與預防神經管缺陷](#)。

每天需攝入多少葉酸？

葉酸的每日推薦膳食攝取量 (RDA)		
年齡	男性	女性
0 至 6 個月	65 mcg	65 mcg
7 至 12 個月	80 mcg	80 mcg
1 至 3 歲	150 mcg	150 mcg
4 至 8 歲	200 mcg	200 mcg
9 至 13 歲	300 mcg	300 mcg
14 歲以上	400 mcg	400 mcg

mcg = 微克

成年人每天需要 400 微克 (mcg) 的葉酸。400 微克 (mcg) = 0.4 毫克 (mg)。您可以通過每日食用葉酸含量豐富的食物攝取到足量的葉酸。如果您不確定是否從食物中攝取到了足夠的葉酸，可以每日服用綜合維生素加以補充。

某些人士是否需要攝入更多的葉酸？

是的。處於育齡期、已經懷孕或正在進行哺乳的女性需要更多的葉酸。

所有育齡婦女都應食用葉酸含量豐富的食物，還可以每天服用葉酸含量為 400 微克的綜合維生素補充劑。

孕婦每天至少需要從食物和營養補充劑中攝取 600 微克的葉酸。孕期前 4 週（第一次停經後的第一週或第二週）是胎兒大腦和脊椎形成的時期。每日服用葉酸補充劑可以降低發育中的胎兒罹患神經管缺陷的機率。

哺乳中的婦女每天至少需要從食物和營養補充劑中攝取 500 微克的葉酸。

除非是遵照醫護人員的囑咐，否則每日通過食物和補充劑攝取的葉酸不建議超過 1000 mcg (1mg)。過多的葉酸會導致其他健康問題。

富含葉酸的食物有哪些？

富含葉酸的食物包括：

- 豌豆、豆類植物和小扁豆（煮熟、非罐裝）；
- 深綠色葉菜；
- 其他蔬果；以及
- 營養強化類穀物產品。

如需瞭解更多營養資訊，請撥打 **8-1-1** 諮詢註冊營養師。

葉酸的食物來源

食物	分量	葉酸 (mcg)	備註 (見下)
煮熟的蘆筍	6 根	134	
牛油果	1/2 個	81	
煮熟的甜菜	125 mL 或 1/2 c	72	
煮熟的黑豆、海軍豆或深紅色腰豆	175 mL 或 3/4 c	183	①
煮熟的白菜	125 mL 或 1/2 c	37	
煮熟的西蘭花	125 mL 或 1/2 c	89	
生的西蘭花，或者生的、煮熟的花椰菜	125 mL 或 1/2 c	30	
煮熟的孢子甘藍	4 個	50	
冷食早餐燕麥片	30 g	21-36	③
煮熟的珍珠豆、小扁豆或黑豆	175 mL 或 3/4 c	267	①
煮熟的蛋	2 個大的	54	
煮熟的芥藍或歐洲蘿蔔	125 mL 或 1/2 c	47	
冷藏、煮熟的綠豌豆	125 mL 或 1/2 c	50	
榛子或腰果	60 mL 或 1/4 c	25	
熟牛肝	75 g 或 2 1/2 oz	193	②
熟雞肝	75 g 或 2 1/2 oz	420	②
熟豬肝	75 g 或 2 1/2 oz	122	②
新鮮橙汁	125 mL 或 1/2 c	39	
冷藏濃縮橙汁	125 mL 或 1/2 c	25	
橙子	1 個，中等大小	39	
木瓜	1/2 個	56	
煮熟的強化意大利麵	125 mL 或 1/2 c	62	③
天然花生醬	30 mL 或 2 Tbsp	46	
烤花生	60 mL 或 1/4 c	36	
生的長葉萵苣	250 mL 或 1 c	80	
煮熟的花豆或鷹嘴豆	175 mL 或 3/4 c	214	①
煮熟的大豆	175 mL 或 3/4 c	69	①
煮熟的去皮大豆、綠大豆/毛豆	125 mL 或 1/2 c	106	
煮熟的菠菜	125 mL 或 1/2 c	139	
生的菠菜	250 mL 或 1 c	61	
煮熟的豌豆瓣或自製烤豆	175 mL 或 3/4 c	92	①
幹的葵花籽粒	60 mL 或 1/4 c	81	
罐裝番茄汁或混合蔬菜汁	125 mL 或 1/2 c	27	
烘乾的小麥胚芽	30 mL 或 2 Tbsp	50	
罐裝白豆	175 mL 或 3/4 c	181	①
白麵包	35 g 或 1 片	39	③

c = 杯, g = 克, mcg = 微克, mL = 毫升, oz = 盎司, Tbsp = 湯匙

① 罐裝豌豆的葉酸含量比煮熟的豌豆少。

② 肝臟和肝臟製品（例如肝泥香腸塗醬和肝泥香腸）都含有豐富的維生素 A。攝入過多維生素 A 會導致嬰兒出生缺陷，孕期前三個月尤應注意。最安全的做法是在懷孕期間限制此類食品的攝入。

如果您要食用肝臟或肝臟製品，每週攝入量不得超過 75g（2 ½ 盎司）。

③ 強化食品中的葉酸含量各有不同；請查看食物包裝上的營養標籤了解準確資訊。如果葉酸含量以佔每日營養攝取量基準值（DV）百分比的形式列出，則是以 220 mcg 作為標準。例如，如果一份麥片的葉酸含量為每日營養攝取量基準值的 17%，即表示其中含有 37 mcg 葉酸（0.17 x 220 mcg = 37 mcg）。