撰文：陳旭英｜攝影：張文智｜設計：余震豐

葉酸防無腦

大家經常聽到懷孕婦女要補充葉酸，因為它對胎兒腦部發育尤為重要，葉酸不足，分分鐘生長「無腦」嬰兒！到底這是傳聞，還是確有根據呢？而葉酸除了對孕婦萬分重要，對一般人又有甚麼作用？缺少它，我們也會「無腦」嗎？今期就由營養師陳勁芝為大家解構。

註冊營養師陳勁芝

防脊柱裂　守護嬰兒

很多婦女在懷孕時會大量補充葉酸，原來它是幫助胎兒正常發育的守護神。

「五十年前沒有人知道為何嬰兒會發育不良，或一出世就夭折。其後才發現不正常嬰兒，在母體內開始造脊柱，或是腦部開始發育的時候已經形成。」陳勁芝說。

葉酸是用來製造細胞及複製ＤＮＡ，所以當胚胎開始分裂，由一變二，二變四時，如果沒有足夠葉酸，便會令這個過程出誤，出誤的結果，可以是發育不良，出現早產，嚴重的是背脊柱裂，甚或腦部發育不良，變成無腦胎兒。

葉酸對胎兒發育的重要性，約三、四十年前被確認，「在英國有研究發現，有嬰兒脊柱裂ＢＢ的媽媽，在懷孕期間沒有攝取足夠葉酸；其後再進行兩個大型研究後發現，無論在正常飲食中還是服食補充劑來攝取足夠葉酸，都能夠減低嬰兒脊柱裂的情況。」

美國政府建議計劃懷孕婦女每天額外攝取葉酸，並於 1998 年立法在食物（麵包、麵粉、意粉、米飯、早餐穀物等）中添加葉酸。計劃實行後，美國疾病控制中心發現嬰兒脊柱裂的發病率減低 25%。

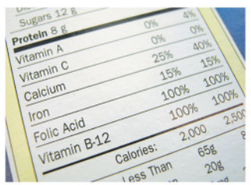
◀在美國，不少穀物類食物都添加了葉酸。

每日 400 微克保健康

由於葉酸對胎兒發育尤為重要，故營養師建議婦女在計劃懷孕前三個月，便要開始增加葉酸攝取量。而在懷孕後，亦要保持較高葉酸攝取量。

「大部分婦女都是懷孕一個月後才知道，這時腦部差不多已形成。所以準備、決定懷孕的婦女已開始要服食葉酸。」

那麼我們需要多少葉酸呢？「一般十五至四十五歲的婦女，每日需要攝取 400 微克葉酸。通常懷孕的時候，醫生會處方葉酸補充劑，每日需攝取 600 微克，而一般孕婦奶粉，亦添加葉酸，故肯定有足夠份量。哺乳的婦女，則需要 500 微克。男士雖然不用生 BB，但一樣需要葉酸，每日需要量和一般女士一樣為 400 微克。」



而一些長期酗酒人士，因酒精會增加葉酸排走量，及有礙身體使用葉酸，故他們需特別補充葉酸。另外有些抗抽搐藥，也會令身體增加葉酸需求量。另肝、腎病人因為會排走葉酸，所以亦要補充。

◀不少早餐穀物添加了葉酸，一碗便夠每日所需。

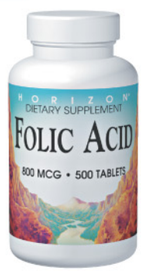
預防癌變　狂食葉酸？

由於葉酸能預防ＤＮＡ突變，那麼我們多進食葉酸，可達到防癌功效嗎？

陳勁芝指出，瑞典有研究發現沒有飲太多酒人士，攝取高劑量葉酸，對預防乳癌特別有幫助。但亦有腸癌研究，發現腸癌患者服食高劑量葉酸，不但沒有抗癌功效，更有反效果。故陳勁芝提醒大家，不要以為葉酸和預防癌症有關便狂食。「葉酸雖然主宰了一些細胞複製，但不要忘記癌細胞都是由自己身體變出來，當攝取過量時，亦有機會影響細胞複製。」

為免產生不良後果，成人每日攝取量不應超過 1,000 微克，正常飲食一般不會超標，服食補充劑就要小心過量。

陳勁芝特別指出，攝取葉酸多的人，其實是從蔬菜中吸收，而當中有其他營養素，所以只靠補充劑去吸收葉酸，效果一定不及從天然食物中攝取好。



▲葉酸不宜過量，服食補充劑人士要注意。

含葉酸食物

葉酸原為拉丁文，解作葉，故葉類食物普遍含豐富葉酸，例如菠菜。現在有很多早餐穀物都添加豐富葉酸，而水果中就以橙含量較高。

食物	Raisan Bran 穀類早餐（添加營養素）	粟米片穀類早餐（添加營養素）	牛肝（生）	菠菜（生）	毛豆（生）	雞心豆	白菜（生）	青豆
份量	1 杯	1 杯	100g	100g	100g	100g	100g	100g
葉酸含量（微克）	673	222	290	194	165	67	66	65

食物	西蘭花	橙	蘆筍	三文魚（生）	蛋	紅蘿蔔（生）	牛肉（生）	豬肉（生）
份量	100g	1 個（大）	100g	100g	1 個（大）	100g	100g	100g
葉酸含量（微克）	63	55	52	30	24	19	6	5

造紅血球　預防貧血

陳勁芝說，葉酸即維他命 B9，於七十年代發現，科學家最初將它命名為維他命Ｍ，後來發現它的功用屬維他命Ｂ群，才歸入Ｂ家族。

約七十年前，醫學界已發現葉酸可預防貧血。「1931 年血液學家 Dr. Lucy Wills 首先發現啤酒酵母內有一種物質可以治療妊娠貧血，其後科學家再發現可從菠菜提取這種物質，而這正是葉酸。」陳勁芝說。

其後科學家再深入研究，發現葉酸被人體吸收後，負責製造紅血球。當身體缺乏葉酸時，身體製造出來的紅血球體積雖大但不成熟，是為巨胚紅血球性貧血（megaloblastic anemia），又或引發巨紅血球性貧血（macrocytic anemia），即紅血球數目減少，但自身的體積卻膨脹。因為葉酸在造血時擔任極重要角色，故又稱為造血維他命。

▶科學家發現菠菜含有葉酸。葉酸被人體吸收後，幫助製造紅血球。

複製DNA　防止癌變

葉酸另一個重要功用，是用來製造ＤＮＡ和ＲＮＡ。「身體所有細胞都有ＤＮＡ和ＲＮＡ，亦都要有ＤＮＡ和ＲＮＡ才製造到細胞，所以每一個細胞的合成都需要葉酸。」

當嬰兒及兒童發育時，身體細胞在複製過程中，都需要葉酸幫助，否則便無法成長發育。正因為葉酸幫助複製細胞及維持ＤＮＡ、ＲＮＡ正常運作，它亦有助預防ＤＮＡ突變而出現錯誤複製，即是有助預防癌症！

「事實上葉酸跟乳癌有密切關係，在一些大型數據性研究中看到，十五年的飲食習慣或補充劑中有足夠葉酸，可減低患乳癌和腸癌風險。特別在乳癌方面，發現當每日飲多過一杯酒精飲品，乳癌風險便會增加，但補充足夠葉酸後，其風險便可扯平。」

另外，葉酸和維他命 B6 及 B12 三劍合一，亦能維持高半胱氨酸正常值，防止心血管病變。