

合理补充叶酸预防出生缺陷 分段精准营养科学健康孕育

十月馨®

步源堂® 战略支持

为贯彻落实《健康中国行动(2019—2030年)》，加强出生缺陷防治社会宣传和健康教育，进一步推进出生缺陷综合防治工作，国家卫生健康委提出“预防出生缺陷，科学健康孕育”的理念，旨在倡导科学预防理念，增强公众优生意识和健康素养，主动落实婚前、孕前、孕期和出生后各阶段综合防治措施。而研究发现，科学补充叶酸可有效预防神经管畸形等出生缺陷的发生。



叶酸，作为维生素B家族中的重要成员，已渐渐成为生命孕育道路上最可靠的帮手。叶酸带着“好孕”的祝福和“补充营养”的使命，光荣地进入准妈妈的身体，帮助准妈妈平稳度过备孕和怀孕期。但是，准妈妈也会产生很多疑问：叶酸是什么？有什么作用？为什么需要补充叶酸？怎么补充叶酸？本期叶酸知识大集合，让您科学补充不迷路。

什么是叶酸？

叶酸又称维生素B9，是一种水溶性维生素，最初是从菠菜叶中提取纯化的，所以被命名为叶酸。

孕期补充叶酸，是预防胎宝宝出现畸形的一种重要手段，孕妈妈对叶酸的需求量比正常人高4倍。因此，建议孕妈妈要合理补充叶酸。

缺乏叶酸的危害

孕期缺乏叶酸可引起胎儿的多种畸形，包括神经管畸形、唇裂、面部缺损、并指(趾)、骨骼畸形，还有泌尿系统、心血管系统、肺以及眼部畸形。叶酸还是传导神经冲动的重要化学物质，孕妈妈一旦缺乏，不仅可能引起巨红细胞性贫血，还会导致脑神经受损，产生失眠、健忘等症状。另外，叶酸缺乏还可导致肠胃炎、口腔炎症、舌红痛等。

叶酸的作用

(1) 预防神经管畸形

神经管缺陷是新生儿常见的先天畸形之一。美国疾病控制与预防中心表示，如果女性在备孕至少1个月内和孕早期坚持服用推荐剂量的叶酸，就能将胎儿出现神经管缺陷的风险降低50%~60%。

(2) 预防孕妈妈贫血

在血红蛋白的合成中，叶酸起着重要作用。叶酸缺乏，会引起孕妈妈巨红细胞性贫血。因此，孕妈妈需要叶酸来产出正常的红细胞。

(3) 减少孕妈妈患先兆子痫的几率

先兆子痫是怀孕特有的高血压性疾病，有5%~8%的孕妈妈会患上此病。如果合理服用含叶酸的多种维生素，可减少孕妈妈患先兆子痫的几率。

(4) 减少妊娠高血脂症发生的几率

中国营养学会建议，女性从怀孕前2~3月开始服用叶酸，并持续到孕早期，如果有必要还可服用至整个孕期，有利于减少妊娠高血脂症的发生几率。

食物中的叶酸该如何获取？

叶酸主要的食物来源有绿叶蔬菜、大豆制品(豆腐、豆干等)、肉类(尤其是内脏)。植物性食物中的叶酸活性较低，需要经过身体转化为高活性，才可发挥作用，因此在食用这些植物性食物时，不用担心会过量。

食物补充叶酸注意事项

(1) 食物保存和烹饪要注意

将食物遮光密封，放低温处保存。同时，尽量避免长时间高温烹饪食物，因为叶酸不耐热，温度稍高叶酸就容易被破坏，达不到补充的效果。采用微波炉、快炒、焯烫等方式可以减少叶酸流失。

(2) 与维生素C同服要当心

由于维生素C可抑制叶酸的吸收，促进叶酸的排出，所以，维生素C摄入量大的女性要适当提高叶酸的补充剂量。

(3) 与药物反应

正在服用抗癫痫药、雌激素、安眠药等药物的女性，应该适当增加叶酸的剂量，因为这些药物会干扰叶酸的代谢，降低它的功效。

叶酸剂量该如何补充？

叶酸片补充的最佳时间应该从女性备孕的前3个月开始，直至孕期结束。中国营养学会推荐孕前期女性每天补充400ug叶酸，而孕期女性每天应补充600ug的叶酸。不过，要注意的是，长期过量服用叶酸会干扰孕妈妈的锌代谢，锌一旦摄入不足，就会影响胎儿的发育，建议每天叶酸的补充量不高于1000ug。

准爸爸也要补充叶酸吗？

叶酸缺乏容易使精子数量和质量下降，所以准爸爸也要注意补充叶酸，合理膳食，多吃蔬菜水果，不要喝浓咖啡和浓茶。准爸爸最好和孕妈妈一起在受孕前3个月每日补充400ug的叶酸，使机体内的叶酸逐渐累积到一定的量，以提高精子质量。

备孕及孕期只补充叶酸可以吗？

叶酸只是人体必须营养中的一种，科学、全面补充身体所需各种物质，才能顺利度过备孕、怀孕期。

2016年12月至2018年6月，课题组选取内蒙古医科大学附属医院、山东大学齐鲁医院、广东省妇幼保健院、陕西省人民医院等我国东西南北中5所公立医院妇产科产检的孕妇，采用前瞻性多中心随机对照临床研究发现：孕期分段精细补充复合维生素矿物质制剂(十月馨)可有效降低妊娠期并发症的发生，改善围产儿结局。

分段服用配比合理的营养素(金·十月馨)，在孕前可促进孕妇雌性激素、孕激素分泌，提高卵子质量；孕早期可促进胚胎发育，促进胎儿神经系统雏形分化建立，还能缓解孕妇恶心、呕吐、厌食等；孕中期可以促进胎儿脑部发育，帮助胎儿形成健康的消化、神经、骨骼系统和组织形态，缓解孕妇头晕、小腿抽搐、私处瘙痒等症状；孕晚期可以增加胎儿的脑细胞数量和体积，促进脑皮质沟回的形成，促进胎儿各系统和器官健康发育，缓解孕妇产、脚、脚部、脚踝水肿。哺乳期可以提高新生儿体质，促进乳汁分泌、提高乳汁质量，促进产后各器官、系统功能及身材的快速恢复。

(中国优生科学协会“围产保健与优生基层行”项目组)