



### 補充葉酸，有助嬰兒腦部發展

葉酸是維他命B雜的其中一種，是組成DNA和氨基酸和維持其功能的必要條件。<sup>[1]</sup> 研究指出，如果孕婦或計劃生育女性吸取足夠的葉酸，可以避免一種影響腦部及脊髓發展，名為「神經管缺損」的問題。<sup>[2]</sup>

神經管缺損每年在美國影響3,000名孕婦。其實神經管缺損在早於女士都未為意自己懷孕就已經發生，這令缺損對嬰兒腦部發育的不良影響更顯關鍵，更突顯女士應於計劃生育前攝取足夠葉酸，再於妊娠期增加攝取量，從而令胎兒出現神經管缺損的風險降低。<sup>[3,4]</sup>

由研究所得，補充葉酸或可減低嬰兒患上唐氏綜合症的風險，一種雖然嚴重但常見的先天缺陷，有這情況的小朋友通常腦部發展或有問題。攝取足夠的葉酸，母親就減低她們的孩子患這缺陷的風險。<sup>[5]</sup>

### 幫助嬰兒維持循環系統健康

葉酸在製造能量及紅血球的生成和成熟也是必要的。它和維他命B12緊密合作並於造血過程中起關鍵作用。葉酸亦可透過協助白血球正常生成及運作，鞏固強化免疫系統。

缺乏葉酸可導致循環系統問題，紅血球和血紅蛋白的數量可能會低於標準，而因紅血球是氧氣載體，有此問題的人會容易感到頭暈及疲勞。所以足夠葉酸有助嬰兒出生前對抗這問題。除此之外，葉酸亦能支持母親於懷孕期間的額外血液需求。<sup>[6]</sup>

其他研究亦指出攝取葉酸可促進心臟、唇顎的健康，<sup>[3]</sup>甚至有提出足夠的葉酸或可以避免童年的過度活躍症。<sup>[7]</sup>

### 為懷孕女士打下「強心針」

葉酸亦可以維持母親心臟健康。由於嬰兒營養是透過母體經胎盤傳送，完全依賴於母親，因此母親的循環系統健康尤其重要。這會對心臟的血需求量大增，並有機會令心臟過度負荷，可能對母親及嬰兒造成潛在健康威脅。攝取葉酸能夠改善血液流通，幫助血管放鬆，從而紓緩這問題。<sup>[8,9]</sup>

### 幫助男士們「精益求精」

不只女性，男性亦可在計劃生育前補充葉酸。研究顯示，葉酸對精子數量及質素均有益處。更多強壯的精子可以提高受精率，而且高質量的精子亦有助於生出更強壯和更可愛的嬰兒。<sup>[10]</sup>

但現今許多孕婦及她們的伴侶都是上班一族，她們忙於工作，未必有時間去保持均衡飲食。同樣地，即使維持到良好平衡的飲食習慣，食物中的必需營養素並不會完全吸收。營養補充品能提供你的所需，輕鬆達至營養需求。

### 什麼時候需要開始攝取葉酸？

美國疾病控制及預防中心建議女士每日攝取400微克的葉酸，而且最少應於懷孕前一個月開始攝取，<sup>[11]</sup> 及早給予你最愛的嬰兒多一重保護。

### 每天需要多少葉酸？<sup>[12]</sup>

階段	每日需求量
當你計劃生育時	400 - 1000微克
懷孕首三個月	400 - 1000微克
懷孕第四至九個月	600 - 1000微克
當你哺乳時	500 - 1000微克

### 葉酸的好處：

- 維持腦部的產前正常發展<sup>[1-4,12]</sup>
- 或有助降低嬰兒患上唐氏綜合症的風險<sup>[5]</sup>
- 促進嬰兒健康的血液循環系統<sup>[6]</sup>
- 有益於懷孕婦女的心臟健康<sup>[8,9]</sup>
- 減低懷孕期健康問題風險<sup>[13]</sup>
- 協助預防早產<sup>[14]</sup>
- 有助防止嬰兒出生時過輕<sup>[15]</sup>
- 提高男士精子質量<sup>[10]</sup>

### 建議服用份量：

成人每天口服1粒(建議餐後服用)或遵照醫生指示服用。

參考文獻：見英文附頁



Well prepared for pregnancy  
為懷孕作好準備

Manufactured By:  
Vitamins For Life  
248 Wagner Street,  
Middlesex, NJ 08846,  
U.S.A.



MADE IN U.S.A.

