細說葉酸

□唐海誼 香港執業藥劑師

葉酸（Folic acid）和葉酸鹽(Folate）為水溶性維他命B中的一種，葉酸鹽普遍存在於天然食品中，而葉酸則是人工合成的產品，存在於維他命補助劑及標明加入「葉酸」的加強食品中。

葉酸鹽對身體是重要的，它是細胞分裂和維持新細胞所必需的物質，所以對於2歲以下的嬰兒和孕婦尤其重要。葉酸鹽也是製造DNA和RNA的要素，可以防止DNA突變，而DNA突變正是癌症的源頭。另外，大人和小孩也需要葉酸鹽來製造紅血球和防止貧血。

何種食物能提供葉酸

很多綠色蔬菜，如菠菜等均含豐富的葉酸，穀物、水果也含有不少葉酸。此外，很多食品製造商也在加工食品中加添了葉酸，如即食穀類、牛奶等，由於來源豐富，沒有偏食習慣的人一般不會缺乏葉酸。

葉酸補助劑

在化學結構上，人工合成的葉酸比天然的葉酸鹽結構簡單和更易被人體吸收，經消化和吸收後，兩類型的葉酸在體內的作用是相等的。在多種維他命（Multi-vitamin）和維他命B雜（Vitamin B Complex）的劑型中，一般均含葉酸，一般人若想補充的話，不必另購單獨的「葉酸丸」。

但筆者非常建議孕婦每天補充葉酸，通常每日一次，每次5毫克葉酸藥丸一粒。為什麼要補充葉酸呢？因為在剛懷孕的數星期前和期間均須足夠的葉酸，有效減低一些普遍及嚴重的分娩缺陷，如神經系統缺陷，它可能會影響腦部及脊椎。但孕婦要注意，須在剛懷孕前和首數星期就開始補助葉酸，而且剛懷孕並不等於剛剛「知道」開始懷孕，所以聰明的未來媽咪準備「做人」前，就應開始補充葉酸，一直至到生產完畢為止。由於葉酸安全系數十分高，故普遍為醫學界所採用，孕婦在適當的劑量下（每日5毫克）也可安心服用。