



葉酸與您的健康 Folate and Your Health

甚麼是葉酸？

天然葉酸是天然存在于食物中的一種 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。強化食物，也被稱為營養增強型食物，系指其中添加了特定營養物的食物。

甚麼是膳食葉酸當量 (DFE) ？

DFE 是一種用來衡量葉酸的單位。天然葉酸與合成葉酸的吸收效率是不同的。DFE 就是用來說明這一差距。它可以告訴您食物中含有多少葉酸。

為何葉酸對我的健康很重要？

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，可能罹患貧血（anemia，英文讀音 an-ee-me-yah）。貧血患者會感到疲乏或虛弱，可能出現心跳過快以及呼吸困難。

葉酸對身體的成長，尤其是嬰兒的發育同樣必不可少。葉酸可以預防神經管缺陷（NTD）。NTD 是影響胎兒脊椎、大腦和顱骨發育的一系列嚴重先天出生缺陷。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](#)。

哪些食物富含葉酸？

富含葉酸的食物包括：

- 乾豌豆、豆子和扁豆
- 深綠色蔬菜
- 營養強化類穀物產品

我每天需要多少葉酸？

年齡	微克 (mcg) 膳食葉酸當量 (DFE)
0-6個月	65
7至12個月	80
1至3歲	150
4至8歲	200
9至13歲	300
14歲及以上	400
孕期	600
母乳餵養	500

成年人每天需要 400 微克 (mcg) 或 0.4 毫克 (mg) 的葉酸。您可以通過每日食用各種健康食物攝取到足量的葉酸。

某些人士是否需要攝入葉酸補充劑？

是的。處於育齡期、已經懷孕或正在進行哺乳的女性每天需服用葉酸含量為 400 微克的綜合維生素補充劑並食用葉酸含量豐富的食物。這可以降低孕期前幾週胎兒罹患神經管缺陷的機率，此時，女性往往尚不知自己懷孕。

除非另有醫囑，否則每天從食物和補充劑中進食或服用的葉酸不得超過 1000 mcg (1mg)。太多的葉酸會導致其它健康問題。

如需瞭解更多營養資訊，請致電 **8-1-1** 諮詢註冊營養師。

葉酸的食物來源

食物	份量	葉酸含量 (mcg DFE)
豆類植物、豌豆、小扁豆、堅果、種子		
乾的黑豆，煮熟*	175 mL (3/4杯)	190
乾的鷹嘴豆 (埃及豆)，煮熟*	175 mL (3/4杯)	209
罐裝鷹嘴豆 (埃及豆)，瀝乾*	175 mL (3/4杯)	59
榛子或腰果	60 mL (1/4杯)	25
乾的腰豆，煮熟*	175 mL (3/4杯)	170
罐裝腰豆，瀝乾*	175 mL (3/4杯)	33
乾的小扁豆，煮熟*	175 mL (3/4杯)	265
天然花生醬	30 mL (2 湯匙)	46
烤花生	60 mL (1/4杯)	36
乾的斑豆，煮熟*	175 mL (3/4杯)	218
罐裝斑豆，瀝乾*	175 mL (3/4杯)	30
大豆/綠豆 (毛豆)，煮熟並去殼	125 mL (1/2 杯)	106
乾的馬豆，煮熟*	175 mL (3/4杯)	94
乾的葵花籽，去殼	60 mL (1/4杯)	81
乾的白豆，煮熟*	175 mL (3/4杯)	181
蔬果		
烹熟的蘆筍	6根	134
牛油果	1/2 個	81
煮熟的甜菜	125 mL (1/2 杯)	72
煮熟的白菜	125 mL (1/2 杯)	37
烹熟的西蘭花	125 mL (1/2 杯)	89
生的西蘭花，生的或煮熟的花椰菜	125 mL (1/2 杯)	30
煮熟的芽甘藍	4個	50
煮熟的芥藍或白蘿蔔	125 mL (1/2 杯)	47
冷凍綠豌豆，煮熟	125 mL (1/2 杯)	50
生的羽衣甘藍	250 mL (1 杯)	100
橙子	1個 (中等大小)	39
木瓜	1/2 個	56
生的長葉萵苣	250 mL (1 杯)	80
烹熟的菠菜	125 mL (1/2 杯)	139
生的菠菜	250 mL (1 杯)	61
營養強化穀類產品***		
冷食早餐燕麥片	30 g	33-59
強化意大利面 (煮熟)	125 mL (1/2 杯)	100
白麵包	35 g (1片)	64
其他		
煮熟的雞蛋	2個 (大)	54
熟牛肝**	75 g (2 1/2 oz)	195
熟雞肝**	75 g (2 1/2 oz)	420
熟豬肝**	75 g (2 1/2 oz)	122
烘乾的小麥胚芽	30mL (2 湯匙)	50

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

*相比乾的豆子，罐裝豆子由於其加工過程（如漂白），葉酸含量常較少。

**肝臟和肝臟製品（如肝腸塗醬和肝臟香腸）維生素A含量很高。過多維生素A會引起出生缺陷，尤其是在妊娠前三個月。最安全的做法是懷孕期間限量使用此類食品。如果您要食用肝臟或肝臟製品，每周攝入不應超過75克（2 1/2 盎司）。

***強化食品中的合成葉酸含量會有變化。請查看食物包裝上的營養標籤了解更多資訊。2022年前，強化食品標籤上將以微克（mcg）DFE註明葉酸含量。在此之前，部分標籤仍將以佔每日所需百分比（%DV）標示。這種情況下，標準量為220mcg。例如，一份麥片標示的葉酸含量佔比為17% DV，則其中有葉酸37mcg (0.17 x 220mcg = 37mcg)。

注意：上表含量來源是加拿大營養檔案（CNF）。如果營養成分檔案中某食物下有若干項條目，則取所有數值的平均值。

如需查找有關更多話題的HealthLinkBC文檔，請瀏覽www.HealthLinkBC.ca/healthfiles網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問www.HealthLinkBC.ca，或致電8-1-1（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電7-1-1。若您需要，我們亦可提供130多種語言的翻譯服務。