



## 准妈妈看过来： 补充叶酸的真相

叶酸是人体必不可少的维生素,是人体内细胞生长与分裂、繁殖过程中的必需物质,与维生素 B12 共同促进红细胞的生成和成熟,同时也是怀孕过程中胚胎神经管发育的必需物质。

近日,一篇《吃叶酸竟会引起胎停》的消息引发热议。很多育龄期女性都知道孕前和孕后三个月要服用叶酸,近年来随着叶酸的普及,我国围产期胎儿神经管缺陷发生率也明显下降。但叶酸到底该怎么吃,补多了是否会有不良影响?记者就此采访了相关专家。

本报记者 王小蒙 陈晓丽

### 叶酸缺乏可致 无脑儿、脊柱裂

在看了朋友圈热转的《吃叶酸竟会引起胎停》的文章之后,正在积极备孕、服用叶酸一个月的市民韩女士不免有些心慌。“都说要提前三个月就开始补叶酸,但网上不少人说吃了叶酸会导致胎停,到底叶酸该不该吃呢?”

据了解,叶酸又叫维生素 B9,属于水溶性维生素。1939年,一位印度的医生在治疗妊娠女性贫血症的时候发现一种维生素治疗效果非常好,为其取名为“叶精”。两年后,另一位美国医生发现菠菜里含有大量这种“叶精”,后来发现其实绿叶蔬菜里都有,于是将其改名为“叶酸”。

叶酸是人体必不可少的维生素,是人体内细胞生长与分裂、繁殖过程中的必需物质,与维生素 B12 共同促进红细胞的生成和成熟,同时也是怀孕过程中胚胎神经管发育的必需物质。“尤其孕早期是胎儿器官系统分化的关键期,细胞生长十分旺盛,这也导致孕妇对叶酸的需求量大幅提高。叶酸缺乏很可能导致胎儿神经管畸形,包括无脑儿、脊柱裂等。”山东省立医院产科主任医师、山东省医学会围产医学分会副主任委员左常婷介绍道。

虽然大量绿叶蔬菜中都含有叶酸,但是烹饪时容易使得叶酸变性,因此,往往提倡在备孕期间服用叶酸,以纠正我们体内叶酸缺乏的状态。伴随着对围产期妇女叶酸补充

的大力推广和普及,我国围产期神经管缺陷发生率也明显下降。根据《中国出生缺陷防治报告(2012)》数据显示,围产期神经管缺陷已由 1987 年的第 1 位(27.4/万)下降到 2011 年的第 8 位(4.50/万)。

不过,叶酸并不能长期蓄积在人体内。在不少专家看来,叶酸跟胎停之间也没有必然的联系。“很多人孕早期出现先兆流产现象,就怀疑是叶酸导致的,这其实是不科学的,孕早期的流产多半与胚胎染色体异常相关。”山东省千佛山医院产科副主任医师张志伟说,叶酸导致胎停并没有相关临床依据。

### 夫妻双方都要 吃,但不能一味盲补

补充叶酸通常情况下都是安全的,不过长期过量服用也会有一定的不良影响。因此,叶酸并非多多益善。“国外有研究表明叶酸摄入过多与孩子未来患哮喘有关联,但是国内还没有相关数据证明。”济南市妇幼保健院产前诊断中心主任金华说。

“叶酸每天补充 0.4mg-0.8mg 就可以了,如果补充过多,有可能会影响锌的吸收,干扰对维生素 B12 缺乏的判断。B12 缺乏会导致贫血,不过这种情况相对比较少见。”张志伟说,孕妇在补叶酸的同时,最好还应补充一些钙、镁或铁复合制剂,来预防唇腭裂、先心病和尿道下裂等畸形。

此外,也有研究资料表明,如果长期过量服用叶酸,会影响母体锌元素的吸收,有碍胎儿智力发育。而对于

很多网友认为的,叶酸会影响月经周期和排卵,专家则一致表示目前还没有这方面的医学依据。

其实也并不是每位备孕或怀孕的女性都需要吃叶酸。金华解释道,如果体内叶酸过高则需要下调。“经常碰到自己补叶酸,体内叶酸水平已经非常高,需要下调的情况。”

她说,与其盲目补叶酸,不如合理调整叶酸。“科学的补充叶酸要建立在检测结果的基础上,一般建议备孕期间夫妇同时到医院对体内叶酸、同型半胱氨酸、维生素 B12 等指标进行检测,然后根据结果进行个性化补充或调整。”金华说,现在已经有越来越多的夫妇有了孕前体检的意识。

同时,专家提醒道,服用叶酸不仅仅是女性专属。“在备孕阶段,男性也要根据需要进行适当补充叶酸。”金华告诉记者,根据个人情况不同,补充叶酸的时间长短也不同,通常所说的孕前及孕后各三个月不是人人适用,有些患有基础性疾病的女性整个孕期都要吃。

### 最好购买“药” 字号的叶酸产品

随着叶酸的普及和推广,现在药店里能轻松买到各种规格的叶酸片。23日,记者在省城一家药店看到,叶酸有药字号和健字号两种,同时所含叶酸剂量也差别较大,不同品种价格差异较大。

其中一款 93 片装的 OTC 叶酸片,每片含 0.4mg 叶酸,价格为 55 元。而健字号的叶

酸片,像叶酸亚铁片、钙 D 叶酸咀嚼片等,所含叶酸量从 270ug-0.8mg 之间不等,价格大都近 200 元一瓶。“这款价格虽高但卖得不错,刚有个顾客一次买了四瓶。”该药店一名工作人员说。

不过,专家建议,孕妇最好购买药字号的产品,因为药字号产品经过了严格的药品审批程序,同时临床试验也要达标,生产过程中有着非常严格的操作规范和流程,受国家食品药品监督管理局的监管。不过,即使购买了健字号的叶酸,也并不妨碍继续服用。

而除了国产叶酸片,越来越多的人还会在备孕期间选择国外代购叶酸。对此,金华说,国外代购的一般有 0.4mg 和 0.8mg 两种,最好先向专业医生咨询自己适用的量后再购买服用。“一大部分孕妇使用的是每天 0.4mg 的剂量,根据情况有些孕妇每天需要服用 0.5mg,甚至 0.8mg。”

金华表示,其实在日常饮食中,也能摄入叶酸,“天然叶酸广泛存在于动植物类食品中,例如莴苣等所有绿色蔬菜基本都含较多,不过值得注意的是,叶酸和维生素在高温下容易被破坏,因此烹饪时不能将绿叶青菜做得太烂熟。”此外,叶酸属于水溶性维生素,用水煮绿叶蔬菜时更容易丢失叶酸。

“能通过饮食结构调整来调节体内的叶酸水平最好了,没有副作用。不过这样调整周期比较长,着急要孩子以及已经怀孕的女性,可能来不及。”金华说。



养生堂 本期堂主:王婷  
主办:齐鲁晚报  
协办:山东省大众健康管理中心  
山东省科普创作协会资助项目

王婷,眼科学博士,副主任医师,硕士研究生导师,山东省眼科医院副院长。主要从事白内障、角膜屈光、角膜病、青光眼的临床及科研工作。承担国家自然科学基金等多项课题,作为主要成员获得国家科技进步二等奖 1 项,山东省科技进步奖 2 项。近几年在国内外 SCI 及核心期刊收录杂志发表论文 40 余篇,被评为全省卫生系统贫困白内障患者复明项目“示范标兵”。

## 为什么 吃糖过多的儿童 更易患近视眼

近视眼已经悄无声息地成为了现代社会中的常见问题,尤其是城市生活中的青少年儿童。对于这些近视的成因,也一直是眼科学者们非常关心并积极探讨的问题。针对都市青少年儿童复杂的生活习惯及环境,山东省眼科医院的眼科专家强调并指出吃糖过多也是引发近视的诱因之一。

调查了解,现实生活中导致青少年儿童近视的原因有很多,如孩子们会经常近距离看电视与玩平板电脑、不正确的坐姿看书与写字,以及整天时间不下楼、不出屋等习惯致使用眼视野一直处于一个比较狭小的空间范围内,就这样长期近距离视物,很容易导致眼睛睫状肌的紧张,以及晶状体调节变形,最终变为真性近视。除此之外,还有一个比较关键的致病因素,就是许多人不知道的:吃糖过多的青少年儿童会使得近视度数增高,病情加重。

原因是含糖量过高的食物或饮料,会导致体内的血糖量增高,相应地使得人体自身降低了体液的渗透压,同时眼球内的房水渗透到晶状体内,引起了晶状体的变形,眼睛屈光度的增高,从而导致近视的发生或加重。另一方面,糖属酸性物质,食用过量,会使体内碱性物质消耗过多。钙、铬等微量元素属碱性物质,如果因过度消耗而大量的减少,也会促成或加重近视。再一方面,吃糖过多,会使得体内糖代谢所需要的维生素被大量带出体外而缺乏,同时引起视神经的营养不良,而成为引发近视的重要原因之一。

以上关于饮用糖类食物的话题与习惯,还只是诱发近视眼的诸多原因中的一条。近视眼已然成为了现代社会中视力的最大杀手之一,这也是需要大力提倡预防近视眼的原因之一,希望能引起大家在这方面的认识与警戒!

最后,山东省眼科医院的眼科专家倡导我们:关爱我们的眼睛,共同了解产生近视眼的原因,共同预防近视眼的形成!