計劃懷孕
文章

孕前也要攝取葉酸

十一月 3, 2020

孕前的飲食，對女士們來說都是不可輕視的事情，因為除了自身健康外，還直接影響胎兒的營養攝取。例如很多人在知悉懷孕後才急急飲牛奶補鈣或攝取葉酸，營養師指其實早在計劃生育已從飲食調養中下工夫，為將來懷孕作好準備。

Author(s): 陳玉儀

懷孕後的準媽媽都會獲醫生處方葉酸，這營養素在懷孕期時有着舉足輕重的地位，但營養師表示其實應早在計劃懷孕時已需適當攝取。



孕前的飲食，對女士們來說都是不可輕視的事情，因為除了自身健康外，還直接影響胎兒的營養攝取。很多人在知悉懷孕後才急急飲牛奶補鈣或攝取葉酸，營養師指其實早在計劃生育已從飲食調養中下工夫，為將來懷孕作好準備。

孕前體重須知

着手生育大計的男女，有幾個事項要留意，英國註冊營養師陳玉儀指，首先是女士的體重。原因是女士的磅數太輕或太重，都會影響體內賀爾蒙，過瘦者有機會賀爾蒙失調令月經不來，影響排卵期。肥胖者因脂肪過多，同樣會影響身體內的賀爾蒙分泌，經期紊亂如數月才來一次，受孕的機會也會

減少。
男士們磅數多寡雖不如女性會影響排卵，但脂肪多同樣影響賀爾蒙分泌，引致超重、膽固醇過高、血糖有問題，會擔心遺傳予下一代，所以都應先調整體重再準備生兒育女。

葉酸宜早攝取

懷孕後的準媽媽都會獲醫生處方葉酸，這營養素在懷孕期時有着舉足輕重的地位，但陳玉儀表示其實應早在計劃懷孕時已需適當攝取。「很多人在知悉懷孕才吃，其實有點遲，但有總好過無。早在計劃懷孕已吃，待身體有所儲備，對胎兒的骨骼及神經綫成長尤為重要，以及預防神經管缺陷。成年女性懷孕前及懷孕期間，每天要攝取 400 微克。」
葉酸除了營養補充劑外，日常食物如綠葉蔬菜也富含這營養素。但準備懷孕時需要大量攝取，所以都建議婦女服用葉酸營養補充劑。

立即分享