

葉酸綠色蔬菜的健康大使

現代人的飲食習慣加上外食型態，每天要攝取到5份以上的蔬果似乎是很難達到，但只要注意飲食均衡性，每餐別忘了攝取至少1份的蔬菜，餐後再攝取1份水果，不但可以增加葉酸的攝取，同時也攝取了蔬果中的各種維生素、礦物質、植物性營養素，對健康是好處多多。

葉酸（folate）為人體必需的水溶性維生素B群之一，主要的生化功能是參與代謝反應，合成普林（purine）和嘧啶（pyrimidine）以及參與胺基酸代謝。因此與細胞增生、生殖、紅血球的生成等作用有密切關聯，且對血球分化的成熟、神經系統、腸、性器官及胎兒之正常發育（血球增生與胎兒神經發育）有重大的影響。

根據近幾年研究指出，葉酸可顯著降低血中同半胱胺酸濃度，進而降低冠狀動脈疾病、中風、心肌梗塞形成等疾病的風險，也可能減緩老年癡呆症的發生。

若缺乏葉酸，患者會有虛弱、舌炎、腸胃不適、腹瀉、成長不良等症狀，或因無法合成普林和嘧啶來合成染色體，造成生長遲緩或導致巨球性貧血。婦女懷孕時，若缺乏葉酸易導致胎兒早產或體重過輕，若在懷孕0～6週時缺乏葉酸，會增加胎兒神經管缺陷的風險，嚴重者胎兒會有無腦畸形等嚴重的傷害。

誰要注意葉酸的攝取

1. 青少年及老人：根據“1993～1994年國人之葉酸營養狀況”調查，台灣男性約有4.1%葉酸缺乏，女性約有2.8%葉酸缺乏，其中以13～18歲的青少

年葉酸缺乏率最高。瀕臨缺乏的盛行率也以13～18歲最高，65歲以上老年人次之。

2. 生育年齡婦女、孕婦：為保障胎兒的健康，孕婦在懷孕前1個月到懷孕第4個月都應該確保充足的葉酸攝取。
3. 有腎臟疾病或血液透析的人：根據統計血液透析患者的血液中的高半胱胺酸含量高，因此需特別注意葉酸的攝取量。
4. 酗酒或是慢性酒精中毒的人：酒精會影響葉酸的吸收與代謝，通常體內的葉酸營養狀況都比較差。
5. 飲食缺乏蔬菜者：以每週攝食頻率與體內葉酸濃度作相關性分析研究，發現體內葉酸濃度與深色蔬菜的攝取頻率呈正相關，缺乏蔬菜的攝取易導致葉酸缺乏。
6. 其他：研究指出，葉酸可能有預防直腸癌、子宮頸癌、大腸癌等癌症的功能。

如何攝取足量的葉酸

1. 天天五蔬果，葉酸才足夠：國人葉酸的參考攝取量（附表）顯示，成年人的建議攝取量為每日400微克。國內研究計算每日3份蔬菜、2份水果的葉酸最低攝取量估計可能約為250～300微克左右。因

八月特價書籍

有效期間：94年8月16日至94年9月16日

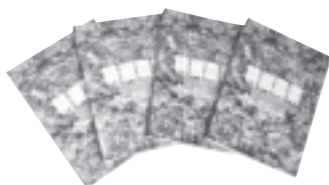
1 設施園藝技術

定價：800元
優待價：640元



2 精緻農業實用技術

定價：450元 優待價：360元



3 台灣的野生蘭

定價：340元
優待價：270元



豐年叢書 內容豐富實用

敬請讀者訂購 利用（郵購另加掛號郵資60元）

豐年社

台北市溫州街14號 郵撥帳號00059300 財團法人豐年社 洽詢電話：(02) 23628148分機30

此每人每日至少攝取超過3份蔬菜及2份水果，才能接近葉酸的參考攝取量。

2. 生育年齡婦女於孕期時，可考慮另外以補充劑來達到葉酸的需求量。
3. 解決老人咀嚼能力下降問題：老人年咀嚼、吸收能力下降，可能是造成葉酸缺乏較嚴重的原因，選擇葉酸含量高且質軟的食物可提高攝取量，幫助解決葉酸缺乏問題。葉酸的食物來源有：深綠色葉菜，例如菠菜、綠花椰菜、蘆筍、菇類、莢豆類、乾豆類、南瓜、馬鈴薯，還有肝臟、全麥麵包、酵母菌，香蕉、哈密瓜、柑橘類水果等等。
4. 增加維生素C：除了多選擇深綠色葉菜類外，同時應儘量攝取含有維生素C的蔬果。因為在維生素C的存在下，葉酸較穩定，有助於增加體內葉酸的貯存量。葉酸和維生素C含量豐富的柳橙，即為良好的補充來源。
5. 避免受熱、光照及縮短貯存時間：葉酸經過受熱、光照、貯存其含量都會減少，因此攝取蔬菜應趁新鮮，若需貯存時，儘可能低溫、避免光照，並減少烹調加熱的時間，例如每餐選擇多種蔬菜，以不同烹調方式處理，並且依每餐蔬菜需

要量採購，減少隔餐吃剩菜的機率，如此將更能確保充分攝取葉酸。

示範一日菜單

餐次	菜名	材料／重量
早	全麥三明治	全麥土司2片 小黃瓜 15g 番茄 20g 美生菜 15g 火腿片 10g 沙拉醬 10g
	低脂鮮奶	低脂鮮奶 240cc
	葉酸含量共約 10 微克	
午	白飯	白飯 200g
	香料烤鮭魚	鮭魚排 50g
	雙筍炒鮮菇	蘆筍 40g 玉米筍 20g 鮮香菇 10g
	三色燴豆腐	三色豆 20g 板豆腐 50g 雞胸肉 10g 蔥少許
	柴魚拌菠菜	菠菜 100g 柴魚片少許
	味噌海芽湯	海帶芽 20g
	水果	柳橙 1 顆
	葉酸含量 共約 304 微克	
晚	五穀飯	五穀飯 200g
	乾煎黑椒雞腿排	棒腿 1 支
	咖喱洋芋	馬鈴薯 40g 紅蘿蔔 10g
	涼拌四季豆	四季豆 40g
	青花炒木耳	青花菜 70g 黑木耳 10g 紅蘿蔔 5g
	番茄蔬菜湯	番茄 20g 高麗菜 10g 洋蔥 5g 豬肉片 5g
	水果	香蕉 1 根
	葉酸含量共約 136 微克	
	1 天葉酸攝取量共約 450 微克	

資料來源：USDA NUTRIENT DATA LABORATORY

附表 國人膳食營養素參考攝取量 (葉酸)

營養素 單位 (年齡)	葉酸 微克 (μg)	營養素 單位 (年齡)	葉酸 微克 (μg)	營養素 單位 (年齡)	葉酸 微克 (μg)
0月	AI=65	7歲~	250	51歲~	400
3月	AI=70	10歲~	300	71歲~	400
6月	AI=75	13歲~	400	懷孕 第一期	+200
9月	AI=80	16歲~	400	第二期	+200
1歲~	150	19歲~	400	第三期	+200
4歲~	200	31歲~	400	哺乳期	+100

AI(Adequate Intake)足夠攝取量

人性化醫學

醫師的服裝

文／洪建德 醫學博士

國人常有刻板的印象，一想到醫師就是面白、小腹微凸，打個領帶。美國大部分的醫院都規定醫師要打領帶且不准穿牛仔褲，事實上這是有道理的。

西裝等正式乾淨的服裝，會讓人有安定、可信賴的感覺，醫師服裝的顏色多深色或是灰色，代表的是一個莊重。一個服裝不莊重的醫師，也可能受到病患的唾棄。

休閒時應該穿輕鬆的服裝，可是週末醫師穿休閒服走在路上，有些人不習慣，為什麼這位醫師穿這種服裝？這是國人較缺乏尊重個人隱私與尊嚴的觀念，甚至可能是個人的美感不好。

醫師在院內都要穿上白袍，年輕的住院醫師通常穿短的白袍，而資深的主治醫師極大部分穿的是長袍，偶爾穿短袍，這樣的意義在於給病人一個安全、信賴、品質的保證。醫師的白袍在德國是有公司將它做成目錄，交給各個醫院、醫師各自選擇。在日本則有服裝店，上面擺上木製模特兒及各種不同樣式的服裝，再由各個醫療院所向廠商量身訂製。台灣所看到醫師的制服常是不合身、材質為尼龍做成的，不僅不能吸汗、透氣，在式樣上也看不出醫師職業的美感。