

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
	五穀飯	五穀飯200g
	乾煎黑椒雞腿排	棒腿1支
晚	咖哩洋芋	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 DATALABORATORY

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。

