以下菜單表是您如何提高葉酸攝入量的一個例子:

	葉酸含量 微克
早餐	
1 杯橙汁*	110
1 杯白米飯，加強營養	110
1 炒蛋*	18
1/2 冷番木瓜果	57
1 杯牛奶 - 2%*	13
點心	
1 杯Cheerios多穀類食品 *	400
1 杯中橙	40
午餐	
火腿& 乳酪三明治	78
1/2 杯黃豆湯	70
1杯碎萵苣 加2 匙調料	76
1 apple banana（香蕉名）	12
1 牛奶 - 2%*	13
點心	
1 麥片花生醬曲奇	35
1 杯鳳梨汁*	28
晚餐	
1 杯旺火炒牛肉椰菜	52
1/2 杯白米飯，強化營養攝入	55
4 胡蘿蔔條帶2大湯匙的調料	40
1 杯牛奶 - 2%*	13
總計	**1220**

*** 含有 WIC的食物**

資料來源: www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/
First DataBank Nutritionist Pro

欲瞭解有關葉酸和神經中樞缺陷的資訊，請您聯繫:

American Academy of Pediatrics（美國小兒科研究會）
141 Northwest Point Blvd.
Elk Grove Village, IL（伊利諾斯州） 60007
(847) 434-4000
Email: pubs@aap.org
詢問the Parent Resource Guide（父母資源指導）

Folic Acid Council of Hawaii （夏威夷葉酸理事會）(HMHB)
1500 S. Beretania Street, Suite 408
Honolulu, Hawaii（夏威夷 ）96826
(808) 951-5805
Email: info@hmhb-hawaii.org

MothersCare for Tomorrow's Children（明日嬰兒母親照顧）
1953 South Beretania Street, Suite 3A
Honolulu, Hawaii （夏威夷） 96826
Oahu島: (808) 535-7988
Neighbor Islands島: 1-800-772-3020

March of Dimes – *夏威夷分部*
1451 South King Street, Suite 504
Honolulu, Hawaii （夏威夷 ） 96814
Oahu島: (808) 973-2155
Neighbor Islands島: 1-800-272-5240
Email: HI345@modimes.org

Shriners Hospital for Children（嬰兒醫院）
1310 Punahou Street
Honolulu, Hawaii （夏威夷 ） 96826
Oahu島: (808) 941-4466
Neighbor Islands島: 1-888-888-6314
Email: shriners@pixi.com

Hawaii Department of Health（夏威夷衛生部）
婦女、嬰幼兒 WIC 服務分部
235 South Beretania Street, Suite 701
Honolulu, Hawaii （夏威夷）96813
Oahu島: (808) 586-8175
Neighbor Islands島: 1-888-820-6425
Email: wic@mail.health.state.hi.us
2003年1月

感謝夏威夷葉酸理事會對於這第1版小冊子編輯的幫助。

葉酸

為了將來更加健康

什麼是葉酸?

葉酸是人體生長和血液所需的維他命B。葉酸以前的叫法是Folate 。

為什麼葉酸對婦女如此重要?

許多婦女不知道她們何時會懷孕，在懷孕前幾周也不會知道。最近的研究表明在懷孕之前或者懷孕早期服用葉酸，可以幫助阻止一種叫著**神經中樞缺陷**的疾病發生。
這就是*現在*是多吃葉酸的原因。

什麼是神經中樞缺陷?

在美國，神經中樞缺陷 (NTD) 是嬰兒最經常先天畸形的疾病之一。神經中樞組成嬰兒的大腦和脊椎神經。如果大腦或者脊椎沒有正常發育，嬰兒就有可能癱瘓後者癡呆，甚至死亡。

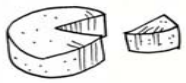
什麼樣的人會生出患有神經中樞缺陷的嬰兒?

任何
懷孕婦女都有生育患有NTD疾病的嬰兒的一些風險.
許多造成生育缺陷的原因尚不得知。婦女攝取足夠的葉酸是降低這種風險的重要途徑之一。

我需要多少葉酸?

美國Public Health Service（公共衛生服務部）建議每個育嬰年齡的婦女每天葉酸的攝入量要達到400
微克。這多於大多數婦女的食用量。

婦女已有一個帶有NTD疾病的小孩，如果她還想再生育小孩的話



我如何攝取更多的葉酸?

嘗試以下任意方法:

- 每日吃 5 個水果和多吃蔬菜。
- 選擇帶有較多葉酸的谷類和谷類產品早餐。
- 仔細閱讀食品有關葉酸的標籤。注意:大部分夏威夷的大米沒有很多葉酸含量。請用心選購!
- 喝一杯橙汁
- 吃黃豆或者豌豆的湯、沙拉或者沙鍋菜。
- 蒸汽、油榨、微波或者用少量水煮蔬菜。
- 諮詢您的醫生關於含有400微克葉酸的維他命礦物質補充食品。

葉酸還有其他健康益處嗎?

新研究表明葉酸可以防止心臟病。足夠的葉酸攝入量可以讓您和您的小孩生活更加健康!

含有葉酸的食物

**WIC 食物*

高	中	低
*幹豆	玉米	*乳酪
草莓	*花生醬	番木瓜果
Romaine萵苣	綠豆	麵包
*橙汁	椰菜	豆腐
*鳳梨汁	米飯，葉酸強化芒果	*牛奶
菠菜	鶚梨	*雞蛋
*營養強化谷類早餐		香蕉