

善選天然蔬果攝取 增加膳食葉酸保護心血管

整理／公關部 資料來源／市立聯醫林森中醫昆明院區



葉酸是一種水溶性維生素，是生成核酸相當重要的維生素，最主要的生理功能在於幫助身體中蛋白質及氨基酸的利用；在製造紅血球功能中，也和維生素B12 相輔相成。通常都認為貧血患者和孕婦需要補充葉酸，然而研究發現，中老年人加強對葉酸的補充，可降低心血管疾病與腦血管疾病的風險。

缺乏葉酸會如何危害健康

葉酸、維生素B12 同為體內同半胱胺酸代謝過程之輔助因子，台北市立聯合醫院林森中醫昆明院區營養科營養師李貞慧表示，若體內長期缺乏葉酸、維生素B12，同半胱胺酸就會在血液中停留較久的時間，則會導致高同半胱胺酸血症，對血管會造成極大傷害，進而提高心血管疾病的發生機率，使得腦中風與心肌梗塞之風險增加；而且也會提高罹患失智症的風險。同半胱胺酸(homocysteine) 是一種身體的代謝產物，是一種氧化劑，在血液中會侵犯動脈內皮細胞，血清濃度升高導致高同半胱胺酸血症，能引起血管內皮細胞損傷，刺激平滑肌增生，促進血小板和其他凝血因數黏附性新增，最終造成冠狀動脈管徑變窄、血栓形成和閉塞，因而引發心血管與腦血管疾病的發生。

因此，葉酸是所有人都必須注意攝取的營養素，李貞慧提醒民眾注意葉酸攝取量，並不是擔心葉酸不足而影響到蛋白質的利用，而是加強葉酸的攝取可降低心血管與腦血管疾病的風險。

保護心血管

善選天然蔬果攝取補足葉酸

成年人葉酸的建議攝取量為每天400 微克(μg)，富含葉酸食物來源包括綠葉蔬菜、水果、全穀類、豆類、豆科食物等。根據相關研究顯示，民眾攝取葉酸主要食物來源為蔬菜類，其次為水果類，而綜合維他命相關營養補充劑之補充亦是增加葉酸攝取量之方法。

為提供民眾具體之膳食葉酸攝取，建議民眾每日選擇不同葉酸含量之蔬菜類5份、水果類2份，多選擇各式蔬菜，尤其是葉酸含量高的蔬菜。大致而言，蔬菜類每份可食生重100公克，煮熟後約為標準碗半碗至八分滿碗（約葉菜類半碗、菇類六至七分滿碗、花椰菜八分滿碗），依葉酸含量由多至少，依序為深綠色蔬菜、淺綠色蔬菜、瓜類及菇類；水果類則以木瓜、香瓜、柳丁等含量較高。

李貞慧將各種蔬菜及水果依國內外葉酸含量歸納整理，各類蔬菜、水果之攝取頻率及攝取量詳如表一、二。

◎表一：蔬菜類

依每份葉酸含量歸類為四組，分別為 $>140\mu\text{g}/\text{份}$ 、 $70\sim 100\mu\text{g}/\text{份}$ 、 $41\sim 69\mu\text{g}/\text{份}$ 及 $\leq 40\mu\text{g}/\text{份}$ ，其中葉酸含量 $>140\mu\text{g}/\text{份}$ 之蔬菜建議每3日攝取1份，如菠菜、油菜、海帶、青江、蘆筍等；葉酸含量 $70\sim 100\mu\text{g}/\text{份}$ 、 $41\sim 69\mu\text{g}/\text{份}$ 之蔬菜，依時令季節選擇當季盛產種類，建議每日攝取各2份，如 $70\sim 100\mu\text{g}/\text{份}$ （包心白菜、黃秋葵、

莧菜、花椰菜、小白菜、高麗菜芽、芥藍等) 及 41~69 $\mu\text{g}/\text{份}$ (甘薯葉、萵苣、韭菜花、苦瓜、高麗菜、青花菜、芥菜、空心菜、A 菜等) ; 另葉酸含量 $\leq 40 \mu\text{g}/\text{份}$ 之蔬菜, 則建議每日攝取 1 份, 如鹹菜、苜蓿芽、洋蔥、青蔥、西洋芹菜、蘿蔔、冬瓜、花胡瓜、胡蘿蔔等。

◎表二：水果類

依每份葉酸含量歸類為三組, 分別為 $>30 \mu\text{g}/\text{份}$ 、 $16\sim30 \mu\text{g}/\text{份}$ 及 $<16 \mu\text{g}/\text{份}$, 其中葉酸含量 $>30 \mu\text{g}/\text{份}$ 及 $16\sim30 \mu\text{g}/\text{份}$ 之水果, 建議每日各選擇 1 份攝取, 如 $>30 \mu\text{g}/\text{份}$ (如木瓜、香瓜、柳丁、土芭樂、香吉士等)、 $16\sim30 \mu\text{g}/\text{份}$ (如金煌芒果、草莓、聖女蕃茄、香蕉、泰國芭樂、葡萄柚等); 而葉酸含量 $<16 \mu\text{g}/\text{份}$ 之水果, 則建議可額外攝

取。

若民衆試著以此建議選擇蔬果攝取質量, 當可提升葉酸之攝取量, 並可達 DRIs 葉酸建議攝取量 $400 \mu\text{g}/\text{日}$ 。

表一、蔬菜類葉酸含量分析

葉酸含量 (100g/份)	$\geq 140 \mu\text{g}/\text{份}$	$70\sim100 \mu\text{g}/\text{份}$	$41\sim69 \mu\text{g}/\text{份}$	$\leq 40 \mu\text{g}/\text{份}$
建議攝取量	每3日1份	每日2份	每日2份	每日1份
葉酸攝取量 $340 \mu\text{g}/\text{日}$	菠菜 油菜 海帶 青江菜 蘆筍	包心白菜 黃秋葵 (75g) 萵菜 韭菜 花椰菜 小白菜 高麗菜芽 芹菜 芥藍	甜椒 (120) 甘薯葉 萵苣 韭菜花 苦瓜 高麗菜 黃豆芽 (70g) 青花菜 芥菜 空心菜 A菜 絲瓜 冷凍青花菜 龍鬚菜 甘藍 綠豆芽 冷凍花椰菜	鹹菜 苜蓿芽 洋蔥 青蔥 西洋芹菜 蘿蔔 紫甘藍 冬瓜 花胡瓜 蕃茄 胡瓜 胡蘿蔔 洋菇罐頭 洋菇 冷凍洋菇 南瓜 竹筍

*若無註明者每份可食生重為100g。

表二、水果類葉酸含量分析

葉酸含量	$>30 \mu\text{g}/\text{份}$			$16\sim30 \mu\text{g}/\text{份}$			$<16 \mu\text{g}/\text{份}$		
建議攝取量	每日1份			每日1份			額外攝取		
	名稱	份數	購買量(g)	名稱	份數	購買量(g)	名稱	份數	購買量(g)
葉酸攝取量 $62 \mu\text{g}/\text{日}$	木瓜	1/2個	380	金煌芒果	1個	280	新疆哈密瓜	2/5個	725
	香瓜	1個	370	草莓(小)	16個	170	鳳梨		130
	柳丁	1個	170	聖女蕃茄	23個	175	哈密瓜	1/3個	675
	土芭樂	1個	250	香蕉	1根	190	粗梨	1個	140
	香吉士	1個	135	泰國芭樂	1/3個	480	西洋梨	1個	165
	柑橘	1個	190	葡萄柚	3/4個	335	紅西瓜	1片	365
				檸檬	1個	190	葡萄	13個	130
				水梨	1個	270	小玉西瓜	1片	320
							加州葡萄	10個	120
							櫻桃	9個	85

*水果份數及購買量請參見「台灣常見食品營養圖鑑」。