

# 每天补充多少叶酸量比较合适\_\_怀孕初期，每天要补充多少叶酸？-股识吧

## 一、备孕时叶酸需要每天补充多少量

朋友你好！备孕期间叶酸每天补充0.4克就可以的，吃多了也是吸收不了的 注意合理的饮食习惯良好的作息时间，不要有压力，或者是情绪过激，戒烟戒酒，远离辐射等。

## 二、人一天可以从食物中摄取多少叶酸

40-100微克左右

## 三、每天吃叶酸的剂量多少合适？

正常是每天吃0.4毫克的，我刚怀孕的时候吃的“福施福”里也含有叶酸，也单独吃叶酸了，应该不会过量的。

祝宝宝们健康顺利的出生... 查看原帖>

>

## 四、怀孕初期，每天要补充多少叶酸？

从计划怀孕到怀孕三个月，应每天服用400毫克叶酸，每天一片，叶酸主要是用来预防神经管畸形.服用叶酸应在医生指导下进行.

## 五、叶酸每天到底该吃多少？

一天1.2毫克那就过量了，每天摄入的叶酸是不能超过1毫克的，过量的话会影响锌的吸收，反而对你和宝宝不好。

怀孕前三个月到怀孕后三个月吃叶酸能有效预防胎儿脑神经管畸形3个月以后继续吃还能预防兔唇、先天性心脏病等出生缺陷另外早产，胎儿宫内发育迟缓、贫血也有很好的预防效果哺乳期吃还能促进乳汁分泌，提高母乳喂养质量不过注意不要误服5毫克的叶酸片，这个是用来治疗巨幼红细胞性贫血的，误服会影响锌的吸收孕妇专用的是0.4毫克的斯利安叶酸片

## 六、备孕期每天叶酸摄入量是多少？

您好，备孕期每天叶酸摄入量，每天叶酸不要超过1毫克，0.8毫克是比较合适的，只要不过量吃，是不会有副作用的。

如果是已经怀孕，可以再补点DHA，不过孕期注意不要吃鱼油的东西。

个别病人长期大量服用叶酸可出现厌食，恶心，腹胀等胃肠道症状。

大量服用叶酸时，可出现黄色尿。

叶酸口服可很快改善巨幼红细胞性贫血，但七路彩虹说叶酸并不能阻止因维生素B12缺乏所致的神精损害的进展，且若仍大剂量服用叶酸，可进一步降低血清中维生素B12含量，反使神经损害向不可逆转方面发展。

凡是含维生素C的食物如新鲜蔬菜，水果都含叶酸，通常不需另外补充叶酸。

建议选一种即可，一定多食新鲜蔬菜，水果。

## 七、备孕的时候，每天补充多少毫克叶酸比较合理？

我备孕那会，每天补充0.4毫克的斯利安叶酸，医生就是这么推荐的。

## 八、备孕的时候，每天要补充多少毫克的叶酸比较合适？

我备孕的时候，每天用0.4毫克的斯利安叶酸，效果很好~~能有效的预防宝宝的出生缺陷

## 参考文档

[下载：每天补充多少叶酸量比较合适.pdf](#)

[《股票重组多久停牌》](#)

[《股票重组多久停牌》](#)

[《股票停牌重组要多久》](#)

[《农民买的股票多久可以转出》](#)

[下载：每天补充多少叶酸量比较合适.doc](#)

[更多关于《每天补充多少叶酸量比较合适》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/article/39592835.html>