

早上吃叶酸效果最好。因为白天新陈代谢快，身体吸收营养也更高效。所以，早饭后 30 分钟到 1 个小时内吃叶酸再合适不过啦！顺便多喝点水，休息一下，让身体更好地吸收。

每天吃多少叶酸才“刚刚好”？

吃叶酸可不是“越多越好”。根据研究，每天补充 0.4 毫克叶酸就足够啦！这可是经过科学验证的，能有效预防神经管畸形。不过，每个人的情况都不一样，比如叶酸需要经过一定代谢过程变成活性叶酸才能被人体所吸收，而有的人身体内由于缺乏某种成分导致叶酸代谢出现了问题，那这种人则需要直接补充活性叶酸才能起作用哦。到底自己是不是这类人呢，一定要咨询医生，通过检查确诊，别自己瞎琢磨。

吃什么能补充叶酸？

叶酸可不只存在于叶酸片里。天然叶酸在很多食物里都有，比如绿叶蔬菜、水果、坚果，还有猪肝、蛋黄这些动物类食品。不过，天然叶酸有点“娇气”，容易被阳光和高温破坏，所以光靠食物补充叶酸可能有点不够。这时候，叶酸片就派上用场了。

温馨小提示

虽然叶酸能大大降低神经管畸形的风险，但也不是“万能药”。遗传因素、环境因素这些也会有影响，所以别盲目乐观，也别盲目悲观。按时、按量补充叶酸才是最靠谱的做法。

备孕所需的叶酸可千万不能忽视哦！赶紧行动起来，让叶酸成为您备孕路上的“超级助力”吧！