

# أهمية الفوليات / حمض الفوليك في النظام الغذائي

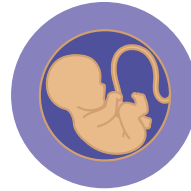


يمكن لروتين الأكل الصحي أن يساعد في تعزيز صحتك اليوم وفي  
السنوات القادمة .

الفوليك حمض هو عنصر غذائي مهم يساعد على منع بعض العيوب الخلقية الرئيسية أثناء التكوين المبكر  
الجنين (انعدام الدماغ) والعمود الفقري (السنسنة المشقوقة).



حمض الفوليك ، المعروف أيضاً باسم فيتامين B9 ،  
هو نوع من حمض الفوليات يضاف إلى الأغذية  
أثناء عملية التصنيع و المكملات الغذائية.



يتم معقّم ال عناية الصحية الخاص بك  
من فيتامين ما قبل الولادة أو مكمل آخر  
تناوله بالإضافة إلى تناول نظام غذائي  
ع الأغذية التي تحتوي على الفوليات. يجب  
صحي م



يجب على جميع النساء اللواتي يخططن  
للحمل أو القادرات على الحمل تناول مكمل  
يوي يحتوي على 400 إلى 800 ميكروغرام  
(مكغ) من حمض الفوليك.

## احصل على العناصر الغذائية من الأغذية المعتمدة من برنامج WIC\* الخاصة بك!

مثل حبوب الإفطار المدعمة وخيارات الحبوب  
الكاملة (المعكرونة ودقيق ماسا الذرة المدعم بحمض  
الفوليك) (والفاصوليا) اللوبيا و الفاصوليا الحمراء (والبازلاء و  
السبانخ والهليون وكُرنب بر وكسل والخس الافرنج  
والأفوكادو والبروكلي والخردل الأخضر.  
\*برنامج التغذية التكميلية الخاص بالنساء والرضع والأطفال



قم بزيارة موقعنا الإلكتروني الذي يحتوي على حمض الفوليك / الفوليات على.  
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Folate-Consumer/>