

အစားအစာတွင် ဖောလိတ်/ဖောလစ် အက်ဆစ် ၏ အရေးပါမှု

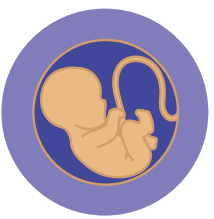


ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော စားသောက်မှု ပုံစံသည် သင်၏ ကျန်းမာရေးကို ယနေ့နှင့် လာမည့် အနာဂတ် နှစ်များအတွက် မြှင့်တင်ပေးနိုင်သည်။

ဖောလစ်အက်ဆစ်သည် သန္ဓေသား၏ ဦးနှောက် (anencephaly) နှင့် ကျောရိုး (spina bifida) တို့ အစောပိုင်း ဖွဲ့စည်းမှု ကာလအတွင်း အချို့သော မွေးရာပါ ချို့ယွင်းမှုများကို ကာကွယ်ပေးရန် အထောက်အကူဖြစ်စေသော အရေးကြီးသည့် အဟာရဓါတ် တစ်ခု ဖြစ်သည်။



ဗီတာမင် B-9 ဟုလည်း သိကြသော ဖောလစ်အက်ဆစ်ကို အစားအစာ ထုတ်လုပ်သော လုပ်ငန်းစဉ်အတွင်းနှင့် ၎င်း၏ ဖြည့်စွက်စာများတွင် အစားအစာအတွင်း ဖြည့်စွက်သည့် ဖောလိတ် အမျိုးအစားတစ်မျိုးဖြစ်သည်။



ဖောလိတ် ပါဝင်သော အစားအစားပါသော ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစားများ စားသုံးခြင်း အပြင် စားသုံးရမည့် မီးမဖွားမီ ဗီတာမင် ဝါဒီမဟုတ် အခြားသော ဖြည့်စွက်စာအကြောင်းကို သင်၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ပေးသူနှင့် တိုင်ပင်ပါ။



ကိုယ်ဝန်ရှိလာရန် စီစဉ်နေသော သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်စွမ်းဆောင်ရည်ရှိသော လူပုဂ္ဂိုလ် အားလုံးသည် ဖောလစ်အက်ဆစ် 400 မှ 800 မိုက်ခရိုဂရမ် (mcg) ပါဝင်သော နေ့စဉ်ဖြည့်စွက်စာကို စားသင့်သည်။

သင်၏ WIC* အစားအစာမှ သင်၏ အဟာရဓါတ်များကို ရယူပါ။

အားဖြည့် နံနက်စာ ဆီရီယယ်၊ ရွေးချယ်စရာ ဂျုံကြမ်း အစားအစား (ခေါက်ဆွဲ၊ နှင့် [ဖောလစ်အက်ဆစ်ဖြင့် အားဖြည့်ထားသော] ပြောင်းဖူးမာဆာမှုန့်)၊ ပဲများ (ပဲလွန်းနီ၊ ဗိုလ်စားပဲ)၊ ပဲစေ့များ၊ ဟင်းနုနွယ်ရွက်၊ ကညွတ်၊ ဘရပ်ဆဲလ်ပင်ပေါက်များ၊ ရိုမိန်းဆလတ်၊ ထောပတ် ၊ ဘရိုကိုလီနှင့် မုန်ညင်းစိမ်း။
*အမျိုးသမီး၊ မွေးကင်းစနှင့် ကလေးများအတွက် အထူး ဖြည့်စွက် အဟာရ အစီအစဉ်



ဖောလိတ်/ဖောလစ်အက်ဆစ်ပါသော အခြား အစားအစားများကို အောက်ပါလင့်ခ် မှ ကြည့်ပါ
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Folate-Consumer/>