

اهمیت فولات / فولیک اسید در رژیم غذایی

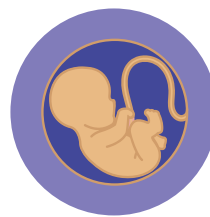


یک برنامه غذایی صحی می تواند به تقویت صحت امروز و
سال های آینده شما کمک کند.

فولیک اسید یک ماده مغذی مهم است که به جلوگیری از بعضی نقایص مادرزادی در مراحل اولیه شکل گیری مغز جنین (آنسفال) و ستون فقرات (اسپینا بیفیدا) کمک می کند.



فولیک اسید، همچین به عنوان ویتامین ب-9 شناخته می شود، نوعی فولات است که در جریان پروسه تولید و در مکمل ها به غذاها اضافه می شود.



با ارایه دهنده مراقبت های صحی خود در مورد ویتامین دوران حاملگی یا سایر مکمل ها که علاوه بر خوردن یک رژیم غذایی صحی همراه با غذاهای حاوی فولات استفاده می نماید، صحبت کنید.



تمام زنانی که پلانی این را دارند که می خواهند حامله شوند یا می توانند حامله شوند، باید روزانه یک مکمل حاوی 400 تا 800 مایکروگرام (mcg) فولیک اسید استفاده کنند.



مواد مغذی خود را از غذاهای WIC* خود دریافت کنید!

حبوبات صبحانه غنی شده، گزینۀ های غلات کامل (آرد مکرونی و جواری غنی شده با فولیک اسید)، لوبیا (نخود چشم سیاه، گرده)، نخود، اسفناج، مارچوبه، بروکلی، کاهو رومی، آووکدو، بروکلی، و سبزی خردل.
*برنامه تغذیه تکمیلی خاص برای زنان، نوزادان و اطفال



سایر غذاهای دارای فولات / فولیک اسید را در اینجا ببینید.
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Folate-Consumer/>