

په غذايي رژيم کې د فوليت/ فوليک اسيد اهميت

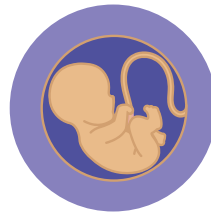


د سالمو خوړو پروگرام کولی شي په نن ورځ او راتلونکو کلونو کې ستاسو روغتيا ته وده ورکړي .

فوليک اسيد يو مهم غذايي توکي دی، چې د جنين د دماغ (اينسفالۍ) او نخاع (سپينا بيفيدا) په لومړني جوړښت کې د زيږون د ځينو لويو نيمگړتياو څخه په مخنيوي کې مرسته کوي.



فوليک اسيد چې د ويتامين B-9 په نوم هم پيژندل کېږي، د هغو فوليتو له ډول څخه دي چې د توليدي پروسې په جريان کې په خوړو او په اضافي موادو کې اضافه کېږي.



د خپلې روغتيايي پاملرنې له چمتو کونکي سره تر زيږون وړاندې د ويتامينو يا نور و هغو ضميمو په اړه وغږېږئ، چې د خوړو د سالم رژيم سربيره د فوليت لرو نکي خواړو سره يو ځای وخورئ.



ټول هغه کسان چې د مېندواره کېدو پلان- جوړوي يا د مېندواره کېدو وړتيا لري، يدا هر ه ورځ د 400 څخه تر 800 مايکرو گرامه (mcg) فوليک اسيد واخلي.

خپل غذايي مواد له خپلو WIC* خوړو څخه تر سه کړئ!

د سهار د ناشتې حبو ت، د غلو دانو ټول انتخابونه لکه (پاستا او د جو ار مسا اوږه [د فوليک اسيد سره قوي شوي])، لوبيا (تور سترگي نخود، پښتورگي)، نخود، پالک، اسپرگوس، د برسلس سپروټ، رومين ليتيوس، ايوکاډو، ايوکولي او د سبزيجات.
* د ښځو، نوو زيږيدلو کوچنيانو او ماشومانو لپاره د بشپړوونکي تغذيي ځانگړي پروگرام



نور هغه خواړه وگورئ چې فوليت/فوليک اسيد لري په لاندې پته و وگورئ.
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Folate-Consumer/>