

叶酸在饮食中的重要性

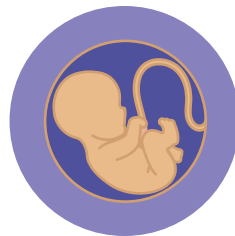


健康的饮食习惯可以帮助提升您现在和未来几年的健康。

叶酸是一种重要的营养素，有助于在胎儿大脑（无脑畸形）和脊柱（脊柱裂）早期形成过程中预防一些主要的出生缺陷。



合成叶酸，也称为维生素 B-9，是一种在生产过程中添加到食品和补充剂中的叶酸。



与您的医疗保健提供者讨论除了食用含有叶酸的食物进行健康饮食之外还可以服用的产前维生素或其他补充剂。



所有计划怀孕或可怀孕的人都应每天服用含有 400 至 800 微克 (mcg) 合成叶酸的补充剂。

从您的 WIC* 食品中获取营养物质！

强化早餐麦片、全谷物选择（意大利面和玉米粉[叶酸强化]）、豆类（黑豆、芸豆）、豌豆、菠菜、芦笋、球芽甘蓝、生菜、鳄梨、西兰花和芥菜。

*妇女、婴儿和儿童特殊补充营养计划



在以下网页上查看其他含有叶酸/合成叶酸的食物。
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Folate-Consumer/>