

Umuhimu wa Choline katika Lishe



Ratiba ya kula kiafya inaweza kusaidia kuimarisha afya yako leo na, katika miaka ijayo.



**Ukuaji
Wa fetasi**



**Mfumo
wa neva**



**Hisia na
kumbukumbu**

Choline ni muhimu hasa wakati wa ujauzito na wakati wa kunyonyesha ili kusaidia ukuaji na maendeleo ya mtoto mchanga.

Pia, inasaidia mfumo wa neva, ina jukumu katika hisia na kumbukumbu, husaidia kwa udhibiti wa misuli, na inasaidia afya ya ubongo wa mtoto na maendeleo ya uti wa mgongo.

Uhitaji wa virutubisho hivi huongezeka wakati wa ujauzito na baadaye wakati wa kunyonyesha.

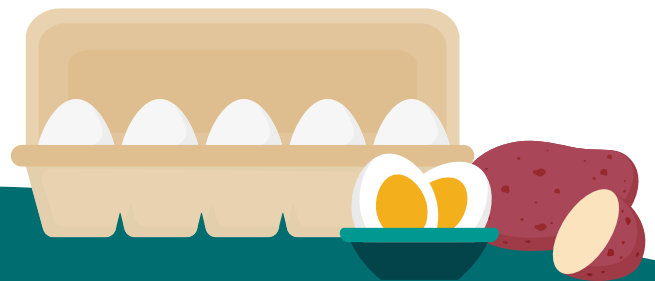
Mwili kwa kawaida hufanya kiasi kidogo cha choline, lakini haitoshi kukidhi mahitaji ya mtu binafsi, hivyo ni muhimu kula chakula cha afya na vyakula vilivyo na choline.



PATA VIRUTUBISHO VYAKO KUTOKA KATIKA VYAKULA VYAKO VYA WIC*!

Mayai na viazi nyekundu

*Mpango Maalum wa Lishe ya Nyongeza kwa Wanawake, Watoto wachanga na Watoto



Tazama vyakula vingine vilivyo na choline kutoka.
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Choline-Consumer/>