

Umuhimu wa Folate/Folic Acid katika Lishe

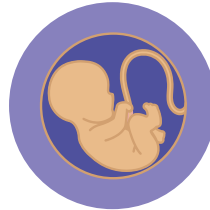


Ratiba ya kula kiafya inaweza kusaidia kuimarisha afya yako leo na, katika miaka ijayo.

Asidi ya Folic ni kirutubisho muhimu ambacho husaidia kuzuia kasoro kubwa za kuzaliwa wakati wa malezi ya mapema ya ubongo wa fetasi (anencephaly) na mgongo (spina bifida).



Asidi ya Folic, pia inajulikana kama vitamini B-9, ni aina ya folate inayoongezwa kwa vyakula wakati wa mchakato wa utengenezaji na katika virutubisho.



Zungumza na mtoa huduma wako wa afya kuhusu vitamini kabla ya kuzaa au kirutubisho kingine cha kuchukua pamoja na kula lishe bora na vyakula vyenye folate.



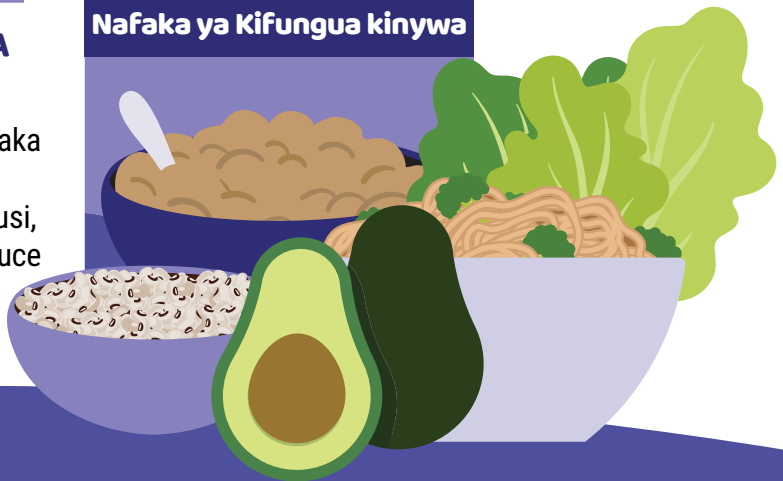
Watu wote wanaopanga kuwa mjamzito au wanaoweza kupata mimba wanapaswa kutumia kirutubisho cha kila siku chenye mikrogramu 400 hadi 800 (mcg) za asidi ya foliki.

PATA VIRUTUBISHO VYAKO KUTOKA KATIKA VYAKULA VYAKO VYA WIC*!

Nafaka za kiamsha kinywa zilizoimarishwa, chaguzi za nafaka nzima (pasta, na unga wa masa ya mahindi [iliyoimarishwa kwa asidi ya foliki]), maharagwe (mbaazi zenye macho meusi, figo), mbaazi, mchicha, avokado, chipukizi za brussels, lettuce ya romani, parachichi, brokoli, na mboga za haradali.

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

Imeimarishwa
Nafaka ya Kifungua kinywa



Tazama vyakula vingine vilivyo na folate/folic acid kutoka.
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Folate-Consumer/>