USDA Food and Nutrition Service
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

Tầm quan trọng của **Folate/Axit Folic** trong Chế độ ăn uống

Một thói quen ăn uống lành mạnh có thể giúp tăng cường sức khỏe của quý vị hôm nay và trong những năm tới.

Axit folic là một chất dinh dưỡng quan trọng giúp ngăn ngừa một số dị tật bẩm sinh nghiêm trọng trong quá trình hình thành sớm bộ não của thai nhi (thiếu não) và cột sống (nứt đốt sống).

Axit folic, còn được gọi là vitamin B-9, là một loại folate được thêm vào thực phẩm trong quá trình sản xuất và trong các chất bổ sung.

Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị về vitamin trước khi sinh hoặc chất bổ sung khác để bổ sung ngoài việc ăn một chế độ ăn uống lành mạnh với thực phẩm có chứa folate.

Tất cả những người dự định mang thai hoặc có khả năng mang thai nên bổ sung hàng ngày có chứa 400 đến 800 microgam (mcg) axit folic.

NHẬN ĐẦY ĐỦ CHẤT DIN DƯỠNG TỪ NHỮNG THỨC ĂN THUỘC NHÓM WIC*!

Ngũ cốc ăn sáng tăng cường vi chất dinh dưỡng, các lựa chọn ngũ cốc nguyên hạt (mì ống và bột masa ngô [được bổ sung axit folic]), đậu (đậu mắt đen, thận), đậu Hà Lan, rau bina, măng tây, cải bruxen, rau diếp romaine, bơ, bông cải xanh, và cải xanh.

*Chương trình dinh dưỡng bổ sung đặc biệt dành cho phụ nữ, trẻ sơ sinh và trẻ em

Xem các loại thực phẩm khác có chứa folate/axit folic trên trang mạng.
https://ods.od.nih.gov/factsheets/Folate-Consumer/

USDA là nhà cung cấp cơ hội, bên sử dụng lao động và bên cho vay bình đẳng.

FNS-999-Vietnamese • tháng 8 năm 2023