

# فوليك اسيد

هرکس به آن احتياج دارد



چگونه می توانم مقدار فوليك اسيد را روی برچسب محصولات پیدا کنم؟



1. برچسب مواد تغذيه روی جعبه سيريال يا ويتامين را پیدا کنید.

2. لغات Folate يا Folic Acid را در ستون دست چپ برچسب پیدا کنید.

3. در ستون دست راست آن 100% را پیدا کنید. بسیار مهم است که شماره 100% ا مقدار احتیاجات روزانه برای Folate يا Folic Acid نشان داده شود.

Nutrition Facts		
Serving Size 1 cup (55 g) Servings Per Container About 12		
Amount	(Name with 1/2 of cup skim cereal)	Amount with 1/2 cup skim milk
Per Serving		
Calories	170	210
Calories from Fat	10	10
% Daily Value**		
Total Fat	1 g*	2%
Saturated Fat	0g	0%
Polyunsaturated Fat	0g	
Monounsaturated Fat	0g	
Cholesterol	0mg	0%
Sodium	240 mg	10%
Potassium	360mg	10%
Total Carbohydrate	41g	14%
Dietary Fiber	5g	20%
Sugars	20g	
Other Carbohydrate	16g	
Protein	4g	
Vitamin A	100%	15%
Vitamin C	0%	0%
Calcium	100%	110%
Iron	100%	100%
Vitamin D	10%	25%
Vitamin E	100%	100%
Thiamin	100%	100%
Riboflavin	100%	110%
Niacin	100%	100%
Vitamin B6	100%	100%
Folic Acid	100%	100%
Vitamin B12	100%	110%
Pantothenic Acid	100%	100%
Phosphorus	10%	25%
Magnesium	10%	10%
Zinc	100%	100%
Copper	8%	8%

Supplement Facts		
Serving Size: One tablet		
Amount Per Serving	% Daily Value	
Vitamin A	5000 IU	100
Vitamin C	60 mg	100
Vitamin D	400 IU	100
Vitamin E	30 IU	100
Vitamin K	25 mcg	31
Thiamin (B1)	1.5 mg	100
Riboflavin (B2)	1.7 mg	100
Niacin	20 mg	100
Vitamin B6	2 mg	100
Folic Acid	400 mcg	100
Vitamin B12	6 mcg	100



# اسید فولیک برای همه خوب است

## چرا به اسید فولیک احتیاج دارم؟

اسید فولیک به رشد صحیح مغز و ستون فقرات کودک شما کمک می کند. این مسئله در هفته های اول حاملگی شما اتفاق می افتد. به این دلیل شما قبل از حامله شدن به اسید فولیک در بدن خود احتیاج دارید. مطالعات و بررسی ها نشان داده اند که اسید فولیک احتمال بیماری های قلبی، سرطان رحم و سرطان روده را کاهش می دهد.

## آیا خانواده من به اسید فولیک احتیاج دارند؟

بله. هر شخصی برای سلامت کامل و خوب به اسید فولیک احتیاج دارد.

## چه مقدار اسید فولیک احتیاج دارم؟

مردان و زنان 14 سال و به بالا هر روز به مقدار 400 میکرو گرم (mcg) اسید فولیک احتیاج دارند. زنان حامله در طول بارداری روزانه به مقدار 600 میکرو گرم (mcg) اسید فولیک احتیاج دارند.

## چه گونه می توانم اسید فولیک داشته باشم؟

بسیاری از ما از طریق تغذیه روزانه خود اسید فولیک را میگیریم ولی این بدین معنی نیست که هرکس به اندازه کافی آن را می گیرد. سازمان March of Dimes پیشنهاد میکند که هر مرد و زنی علاوه بر تغذیه سالم روزانه یک قرص مولتی ویتامین شامل اسید فولیک هم بخورد.

## منابع اسید فولیک

- مولتی ویتامین با اسید فولیک
- سیریاال های مخصوص صبحانه که روی جعبه آن fortified نوشته شده است
- آب پرتقال
- انواع لوبیا ، عدس و نخود چشم سیاه
- سبزیجات با برگهای سبز پررنگ مانند اسفناج
- بروکلی، مارچوبه، نخود سبز و بامیه
- انواع ماکارونی (پاستا) ، نان مکزیک، و محصولات نانی که روی برچسب آن لغات enriched یا fortified نوشته شده است
- برنج و جو پوست کنده
- سوی بین و توفو
- پاپایا
- آواکادو
- کره بادام زمینی نرم

