

# 含叶酸盐或叶酸的 常见家庭食物

## 水果

- 牛油果
- 香蕉
- 葡萄柚
- 柠檬
- 酸橙
- 橘子
- 木瓜



## 蔬菜

- 芦笋
- 西兰花
- 甜菜
- 抱子甘蓝
- 深色绿叶菜



## 蛋白质

- 鸡蛋
- 肝
- 黄豆
- 小扁豆
- 豌豆



## 坚果和种子

- 亚麻籽
- 葵瓜子
- 花生
- 核桃
- 全谷物



## 谷物

- 早餐麦片
- 面包
- 玉米面
- 玉米和小麦
- 意式面食
- 米饭



注：与您当地的 WIC（妇女、婴儿和儿童计划）诊室联系，了解经批准的食物。| 核查食物标签以确保 100% 包含叶酸。