

ਫੋਲਿਕ ਐਲਿਡ

ਇਹ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਲਕਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?



1

ਫੋਲਿਕ ਐਲਿਡ ਇੱਕ ਲਿਟਾਲਿਨ-ਬੀ ਹੈ ਜੋ ਕੁਝ ਿਟੀਲਿਟਾਲਿਨਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਲਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾ ਿਕਦਾ ਹੈ ਲਜਨਾਂ 'ਤੇ 'ਪੇਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾ ਿ ਭਰਪੂਰ' ਦਾ ਿੇਬਿ ਿੱਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

Supplement Facts		
	Amount Per Serving	% Daily Value
Folic Acid	400 mcg	100%
Vitamin B12	6 mcg	100%
Pantothenic Acid	5 mg	50%
Calcium	450 mg	45%
Iron	18 mg	100%
Magnesium	50 mg	12%
Zinc	15 mg	100%

ਹਰ ਰੋਜ਼ 400 ਿਾਈਕੋਰਿਰਾ ਫੋਲਿਕ ਐਲਿਡ ਿਓ! ਇ ਿਈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲਿਹਨਤ ਦੀ ਿੇੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਿੰਡਾ ਬਦਿਅ ਲਿਆ ਿਕਦਾ ਹੈ।

2

3

ਿਰਭ ਅਿਥਾ ਤੋਂ ਪਲਹਿਗਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਲਿੱਚ ਫੋਲਿਕ ਐਲਿਡ ਦਾ ਿੇਿਨ ਕਰਨ ਨਾ ਿ ਲਦਿਾ ਿ ਅਤੇ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਕਈ ਿੰਡੀਰ ਜਨਿ ਨੁਕਿਾਂ ਨੂੰ ਰੋਲਕਆ ਜਾ ਿਕਦਾ ਹੈ।



4

ਫੋਿੇਟ, ਲਿਟਾਲਿਨ-ਬੀ ਫੋਲਿਕ ਐਲਿਡ ਦਾ ਹੀ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਲਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਦਾ ਹੈ, ਲਜਿ ਲਕ ਪੱਤੇਦਾਰ ਿੰਡੇ ਹਰੇ ਗੁੰ ਿਆਂ ਿਬਜ਼ੀਆਂ, ਖੱਟੇ ਫਿ ਅਤੇ ਜੁਿ, ਅਤੇ ਫਿਿਆਂ।

5



ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਆਨ ਤਰੀਕਾ ਲਕ ਤੁਿੀਾਂ ਿੇੜੀਦਾਂ ਾ ਫੋਲਿਕ ਐਲਿਡ ਪਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹ ਹੈ ਫੋਲਿਕ ਐਲਿਡ ਿਾਿੰੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਿਿਟੀਲਿਟਾਲਿਨ ਿੇਣਾ। ਲਜ਼ਆਦਾਤਰ ਿਿਟੀਲਿਟਾਲਿਨਾਂ ਲਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਿੇੜ ਅਨੁਿਾਰ ਿਾਰਾ ਫੋਲਿਕ ਐਲਿਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।