



# حمض الفوليك

## ما حمض الفوليك وما أهميته؟

حمض الفوليك هو فيتامين ب الذي يوجد في بعض المكملات الغذائية متعددة الفيتامينات والأطعمة المدعمة.

# 1



# 2

احصلي على 400 ميكروجرام من حمض الفوليك يوميًا! لا يتطلب الحصول على ذلك منك إلا مجهودًا بسيطًا، ولكنه يحدث فرقًا كبيرًا.

| حقائق تغذية     |                |                |
|-----------------|----------------|----------------|
|                 | القيمة لكل حصة | القيمة اليومية |
| حمض الفوليك     | 400 mcg        | 100%           |
| فيتامين ب 12    | 6 mcg          | 100%           |
| حمض البانتوثنيك | 5 mg           | 50%            |
| كالمسيوم        | 450 mg         | 45%            |
| حديد            | 18 mg          | 100%           |
| مغنيسيوم        | 50 mg          | 12%            |
| زنك             | 15 mg          | 100%           |

إن تناولك لحمض الفوليك قبل الحمل وأثناءه وبعده يُمكن أن يحمي طفلك من العديد من العيوب الخلقية الخطيرة في الدماغ والعمود الفقري.

# 3



الفولات هو أحد أشكال حمض الفوليك في فيتامين ب. حيث يوجد بشكل طبيعي في بعض الأطعمة، مثل الخضراوات الورقية الداكنة، والفواكه والعصائر الحمضية، والفاصولياء.

# 4

من أسهل الطرق لضمان حصولك على كمية كافية من حمض الفوليك تناول مكمل غذائي متعدد الفيتامينات يوميًا يحتوي على حمض الفوليك. تحتوي معظم المكملات الغذائية متعددة الفيتامينات على كل ما تحتاجينه من حمض الفوليك.

# 5



للحصول على مزيد من المعلومات ذات الصلة،  
تفضلني بزيارة موقعنا الإلكتروني  
[birthdefects.in.gov](http://birthdefects.in.gov)