



حمض الفوليك

ما حمض الفوليك وما أهميته؟

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

1



احصلي على 400 ميكروجرام من حمض الفوليك يومياً! لا يتطلب الحصول على ذلك منك إلا مجهوداً بسيطاً، ولكنه يحدث فارقاً كبيراً.

2

حقائق تغذوية	
القيمة لكل حصة	القيمة اليومية
400 mcg	100%
6 mcg	100%
12 mg	50%
450 mg	45%
18 mg	100%
50 mg	12%
15 mg	100%

إن تناولك لحمض الفوليك قبل الحمل وأثناءه وبعده يمكن 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 الخضروات الورقية الداكنة، والفواكه والعصائر الحمضية، والفاصلوليا.

4

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



للحصول على مزيد من المعلومات ذات الصلة،
تفضلي بزيارة موقعنا الإلكتروني
birthdefects.in.gov



Indiana
Department
of
Health



حمض الفوليك لطلاب بصحبة جيدة
سجل العيوب والمشكلات الخلقية في ولاية إنديانا