

叶酸

叶酸是什么以及它为什么很重要？



1

叶酸是一种 B 族维生素，可以在一些复合维生素以及标记其中富含叶酸的食物中找到。

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%

每天摄入 400 微克叶酸！只需一点点的努力，就可以带来很大的改变。

2

3

在怀孕之前、期间以及之后摄入叶酸可以预防多种严重的先天性大脑和脊柱缺陷。



4

叶酸盐是 B 族维生素叶酸的一种形式。它天然存在于一些食物中，如多深色绿叶菜、柑橘类水果和果汁以及豆类。



5

确保您摄入足够叶酸的一个简单的方法是每天服用含有叶酸的复合维生素。大多数复合维生素都含有您所需的叶酸。

欲了解更多相关信息，请访问我们的网站：
birthdefects.in.gov

