

ASIDI YA FOLIKI

Ni nini na kwa nini ni muhimu?



1

Asidi ya foliki ni vitamini B ambayo inaweza kupatikana katika baadhi ya vitamini na vyakula vilivyoandikwa kuwa vimerutubishwa.

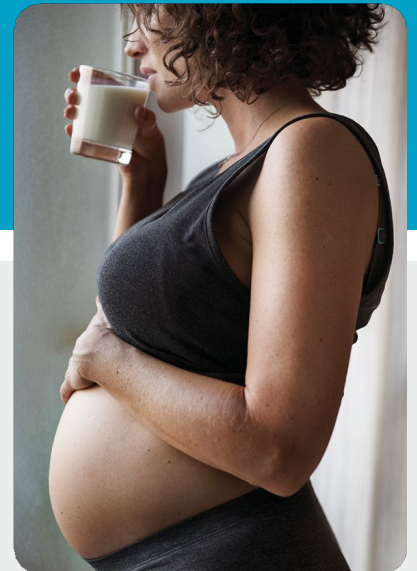
Supplement Facts		
	Amount Per Serving	% Daily Value
Folic Acid	400 mcg	100%
Vitamin B12	6 mcg	100%
Pantothenic Acid	5 mg	50%
Calcium	450 mg	45%
Iron	18 mg	100%
Magnesium	50 mg	12%
Zinc	15 mg	100%

Pata mikrogramu 400 za asidi ya foliki kila siku! Inachukua jitihada ndogo, lakini inaleta tofauti kubwa.

2

3

Kutumia asidi ya foliki kabla ya, wakati wa, na baada ya ujauzito kunaweza kuzuia kasoro nyingi kubwa za kuzaliwa kwenye ubongo na mgongo.



4

Foleti ni aina ya asidi ya vitamini B. Inapatikana kwa kawaida katika baadhi ya vyakula, kama vile majani, mboga za majani makubwa, matunda ya machungwa na juisi, na maharagwe.



5

Njia rahisi ya kuhakikisha kuwa unapata asidi ya foliki ya kutosha ni kutumia virutubisho vya vitamini nyingi za kila siku na asidi ya foliki ndani yake. Virutubisho vya Vitamini nyingi vina asidi ya foliki unayohitaji.

Kwa taarifa zaidi, tembelea tovuti yetu ya birthdefects.in.gov

