



فولات و سلامت شما Folate and Your Health

- سبزیجات به رنگ سبز تیره
- محصولات تهیه شده از غلات غنی شده

من روزانه به چه مقدار فولات نیاز دارم؟

سن (سال)	میکروگرم (mcg) معادل فولات در رژیم غذایی (DFE)
0 تا 6 ماه	65
7 تا 12 ماه	80
1 تا 3	150
4 تا 8	200
9 تا 13	300
14 و بیشتر	400
بارداری	600
شیردهی	500

فولات چیست؟

فولات یک نوع ویتامین B است که به طور طبیعی در بسیاری از مواد غذایی وجود دارد.

اسید فولیک چیست؟

اسید فولیک نوعی فولات است. از این ماده در تهیه مکمل‌های ویتامینی و غذاهای تقویتی استفاده می‌شود. غذاهای تقویتی که به آنها غذاهای غنی شده نیز گفته می‌شود، آن دسته از غذاهایی هستند که بعضی از مواد مغذی خاص به آنها افزوده شده است.

معادل فولات در رژیم غذایی (DFE) چیست؟

DFE، واحدی برای سنجش میزان فولات است. فولات و اسید فولیک به شیوه‌های متفاوتی جذب می‌شوند. DFE می‌تواند نشانگر این تفاوت باشد. این شاخص به شما می‌گوید که چه مقدار فولات از مواد غذایی مصرفی خود دریافت می‌کنید.

دلیل اهمیت فولات برای سلامت من چیست؟

فولات به بدن شما کمک می‌کند تا گلبول‌های قرمز و سفید تولید کند. اگر مقدار کافی فولات دریافت نکنید، ممکن است دچار کمخونی یا آنمی شوید. افرادی که دچار کمخونی هستند، احساس خستگی یا ضعف می‌کنند و ممکن است دچار تپش قلب و تنگی نفس شوند.

فولات همچنین برای رشد مورد نیاز است، خصوصاً در جنین‌ها. فولات به جلوگیری از نقص‌های لوله عصبی (NTDها) کمک می‌کند. NTDها به مجموعه‌ای از نقص‌های شدید و جدی مادرزادی گفته می‌شود که بر نخاع، مغز و جمجمه تاثیرگذار هستند. برای کسب اطلاعات بیشتر به مطلب [HealthLinkBC File #38c بارداری و تغذیه: فولات و پیشگیری از نقص لوله عصبی](#) مراجعه کنید.

کدام مواد غذایی منابع خوبی برای فولات هستند؟

منابع خوب فولات عبارتند از:

- نخود، لوبیا و عدس خشک

بزرگسالان روزانه به 400 میکروگرم (mcg) یا 0.4 میلی‌گرم (mg) فولات نیاز دارند. شما معمولاً می‌توانید مقدار کافی فولات را با مصرف مجموعه ای از مواد غذایی سالم دریافت کنید.

آیا بعضی از افراد به مصرف مکمل نیاز دارند؟

بله. اگر ممکن است باردار شوید یا باردار هستید یا به نوزاد شیر می‌دهید، هر روز یک مولتی ویتامین مصرف کنید که حاوی 400 میکروگرم اسید فولیک باشد و مواد غذایی سرشار از فولات مصرف کنید. این کار به جلوگیری از بروز نقص‌های لوله عصبی که در چند هفته ابتدایی بارداری رخ می‌دهد، یعنی اغلب پیش از اینکه زنان از بارداری خود آگاه شوند، کمک می‌کند.

روزانه بیش از 1000 میکروگرم (1 میلی‌گرم) اسید فولیک از غذاهای تقویتی و مکمل‌ها دریافت نکنید، مگر اینکه ارائه دهند خدمات بهداشتی و درمانی به شما توصیه کرده باشد. اسید فولیک زیاد می‌تواند باعث ایجاد مشکلات سلامتی شود.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد مواد مغذی، با شماره **1-8-1** تماس بگیرید و با یکی از متخصصان تغذیه صحبت کنید.

منابع غذایی حاوی فولات

ماده غذایی	اندازه وعده مصرفی	مقدار فولات (DFE) (میکروگرم)
لوبیا، نخود، عدس، آجیل‌ها، دانه‌ها		
لوبیای سیاه، خشک، پخته*	175 میلی‌لیتر (3/4 پیمانه)	190
نخود (لوبیای گاربانزو)، خشک، پخته*	175 میلی‌لیتر (3/4 پیمانه)	209
نخود (لوبیای گاربانزو)، کنسروی، آبکشی شده*	175 میلی‌لیتر (3/4 پیمانه)	59
فندق یا بادام هندی	60 میلی‌لیتر (1/4 پیمانه)	25
لوبیای قرمز، خشک، پخته*	175 میلی‌لیتر (3/4 پیمانه)	170
لوبیای قرمز، کنسروی، آبکشی شده*	175 میلی‌لیتر (3/4 پیمانه)	33
عدس، خشک، پخته	175 میلی‌لیتر (3/4 پیمانه)	265
کره بادام زمینی، طبیعی	30 میلی‌لیتر (2 قاشق غذاخوری)	46
بادام زمینی، برشته	60 میلی‌لیتر (1/4 پیمانه)	36
لوبیا چیتی، خشک، پخته*	175 میلی‌لیتر (3/4 پیمانه)	218
لوبیا چیتی، کنسروی، آبکشی شده*	175 میلی‌لیتر (3/4 پیمانه)	30
سویا، سبز (ادامامه)، پخته و پوست گرفته	125 میلی‌لیتر (1/2 پیمانه)	106
لپه، خشک، پخته*	175 میلی‌لیتر (3/4 پیمانه)	94
دانه آفتابگردان، خشک، پوست گرفته	60 میلی‌لیتر (1/4 پیمانه)	81
لوبیا سفید، خشک، پخته*	175 میلی‌لیتر (3/4 پیمانه)	181
سبزیجات و میوه‌جات		
مارچوبه، پخته	6 ساقه	134
آوکادو	1/2 میوه	81
چغندر، پخته	125 میلی‌لیتر (1/2 پیمانه)	72
باک چوی، پخته	125 میلی‌لیتر (1/2 پیمانه)	37
بروکلی، پخته	125 میلی‌لیتر (1/2 پیمانه)	89
بروکلی، خام یا گل کلم، خام یا پخته	125 میلی‌لیتر (1/2 پیمانه)	30
کلم بروکسل، پخته	4 کلم	50
گای لن (بروکلی چینی) یا زردک (هویج وحشی)، پخته	125 میلی‌لیتر (1/2 پیمانه)	47
نخود سبز، یخ زده، پخته	125 میلی‌لیتر (1/2 پیمانه)	50
کیل، خام	250 میلی‌لیتر (1 پیمانه)	100
پرتقال	1 عدد متوسط	39
پاپایا	1/2 میوه	56
کاهو رومی، خام	250 میلی‌لیتر (1 پیمانه)	80
اسفناج، پخته	125 میلی‌لیتر (1/2 پیمانه)	139
اسفناج، خام	250 میلی‌لیتر (1 پیمانه)	61
محصولات تهیه شده از غلات غنی شده***		
غلات صبحانه سرد	30 گرم	33 تا 59
پاستا، غنی شده، پخته	125 میلی‌لیتر (1/2 پیمانه)	100
نان سفید	35 گرم (1 تکه)	64
سایر		
تخم مرغ، پخته	2 عدد بزرگ	54
جگر، گاو، پخته**	75 گرم (2 1/2 اونس)	195
جگر، مرغ، پخته**	75 گرم (2 1/2 اونس)	420
جگر، خوک، پخته**	75 گرم (2 1/2 اونس)	122
جوانه گندم، برشته	30 میلی‌لیتر (2 قاشق غذاخوری)	50

g= گرم، mcg=میکروگرم، ml= میلی لیتر، oz- اونس، Tbsp= قاشق غذاخوری

*** مقدار اسید فولیک در مواد غذایی غنی شده متفاوت است. برای کسب اطلاعات بیشتر به برجسته مواد تشکیل دهنده مراجعه کنید. تا سال 2022، برجسته‌های مواد غذایی غنی شده حاوی اطلاعات مربوط به معادل فولات در رژیم غذایی به میکروگرم (mcg) DFE ذکر خواهند شد. تا آن زمان، فولات در برخی برجسته‌ها بصورت درصد ارزش روزانه (DV%) ذکر می‌شوند. در این حالت، استاندارد استفاده شده 220mcg است. بعنوان مثال، اگر یک وعده غلات صبحانه دارای DV 17% باشد بدین معنی است که حاوی 37mcg اسید فولیک است (= 0.17 x 220mcg). (37mcg)

* لوبیای کنسروی معمولاً به خاطر تأثیرات روند فرآوری مانند آبشویی، دارای فولات کمتری نسبت به لوبیای خشک است.
** جگر و مشتقات جگر (مانند اسپرید جگر و سوسیس جگر) ویتامین A زیادی دارند. مقدار بسیار زیاد ویتامین A می‌تواند باعث بروز اختلالات مادرزادی، خصوصاً در دوره سه ماهه اول بارداری شود. سالم‌ترین انتخاب این است که مصرف این نوع مواد غذایی را در طول دوران بارداری محدود کنید. اگر قصد صرف جگر یا مشتقات آن را دارید، مقدار آن بیش از 75 گرم (2 1/2 اونس) در هفته نباشد.

نکته: مقادیر جدول‌های فوق بر اساس لیست راهنمای مواد مغذی کانادا (CNF) استخراج شده است. اگر در CNF، بیش از یک مقدار برای یک ماده غذایی ذکر شده باشد، میانگین این مقادیر محاسبه شده است.

برای دیگر پرونده‌های آگاهی‌رسانی هلت‌لینک‌بی‌سی، از وبسایت www.HealthLinkBC.ca/healthfiles، یا واحد بهداشت همگانی محل زندگی خود دیدن کنید. برای دریافت اطلاعات و راهنمایی‌های بهداشتی غیر اضطراری، از وبسایت www.HealthLinkBC.ca دیدن کنید یا با شماره 1-8-1-8 (به رایگان) تماس بگیرید. برای کمک به ناشنوایان یا کم‌شنوایان، با 1-1-7-1 تماس بگیرید. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان ارائه می‌گردد.