

نکته سلامت: مواد خوراکی سرشار از اسید فولیک

متخصصان توصیه می کنند به منظور پیشگیری از کمبود اسید فولیک، روزانه حداقل ۴۰۰ mcg از این ویتامین استفاده شود.



متخصصان توصیه می کنند به منظور پیشگیری از کمبود اسید فولیک، روزانه حداقل ۴۰۰ mcg از این ویتامین استفاده شود.

به گزارش خبرنگار مهر، فولات یک ویتامین محلول در آب است که دارای عملکردهای بسیار مهمی در بدن است. فولات با نام های ویتامین B9 یا اسیدفولیک هم شناخته می شود. موجب رشد مناسب جنین و کاهش ریسک نقایص هنگام تولد می شود و همچنین از تقسیم سلولی سالم در بدن حفاظت می کند.

فولات یا اسید فولیک به طور طبیعی در بسیاری از مواد خوراکی غنی شده یافت می شوند. در ادامه به برخی مواد خوراکی حاوی مقادیر بالا اسید فولیک اشاره شده است:

مارچوبه

مارچوبه حاوی ویتامین ها و مواد معدنی متعددی از جمله فولات است. همچنین سرشار از آنتی اکسیدان ها بوده و دارای خواص ضدالتهابی و ضدباکتریایی هم است. مارچوبه منبع عالی فیبر سالم برای قلب است.

حبوبات

حبوبات شامل لوبیا، عدس و نخود منبع عالی فولات یا اسید فولیک هستند. حبوبات منبع غنی فیبر، پروتئین و آنتی اکسیدان ها و همچنین ریزمغذی های مهمی نظیر منیزیم، پتاسیم و آهن است.

تخم مرغ

به منظور افزایش میزان مصرف برخی مواد مغذی ضروری، اسید فولیک را در رژیم غذایی تان بگنجانید. تخم مرغ سرشار از سلنیوم، پروتئین، ریوفلاوین و ویتامین B12 است. مصرف چند وعده تخم مرغ در هفته، راه ساده ای برای افزایش مصرف اسیدفولیک است. همچنین تخم مرغ حاوی دو آنتی اکسیدان موسوم به لوتئین و زاکسانتین است که به کاهش ریسک اختلالات چشمی کمک می کند.

سبزیجات پربرگ سبز تیره

سبزیجاتی نظیر اسفناج و کلم کم کالری و سرشار از بسیاری از ویتامین ها و مواد معدنی اساسی نظیر اسیدفولیک هستند. سبزیجات برگدار همچنین مملو از فیبر و ویتامین های K و A هستند. آنها به کاهش التهاب، کاهش ریسک سرطان و همچنین تقویت فرایند کاهش وزن کمک می کنند.