



اسید فولیک Folic Acid

همانطور که می دانید ، کم خونی یکی از مشکلاتی است که گریبانگیر بسیاری از زنان ایرانی می باشد. در خون انسان سلولهایی به نام گلبولهای قرمز موجود است که حامل اکسیژن مورد نیاز اندامهاست.

همانطور که می دانید ، کم خونی یکی از مشکلاتی است که گریبانگیر بسیاری از زنان ایرانی می باشد. در خون انسان سلولهایی به نام گلبولهای قرمز موجود است که حامل اکسیژن مورد نیاز اندامهاست.

در صورتیکه تولید گلبولهای قرمز در بدن کاهش یابد ، فرد مبتلا به کم خونی می شود که علائم آن ضعف ، رنگ پریدگی و خستگی زود رس است . طی تحقیقاتی که در سال ۱۹۴۵ بر روی کم خونی انجام شد دریافتند ، کمبود اسید فولیک*(B۹) یکی از عوامل ایجاد کننده نوع خاصی از کم خونی است که کم خونی ماکروستیک نام دارد .

کمبود اسید فولیک موجب کاهش تولید گلبولهای قرمز شده و گلبولهای تولید شده بزرگتر و کم رنگ تر از حد طبیعی می شوند. نوع دیگر کم خونی ناشی از کمبود دریافت عنصر آهن است که در مبحث مربوط به خود شرح داده خواهد شد . در صورتیکه فرد مبتلا به کم خونی با تشخیص پزشک از نوع آن اطلاع یابد می تواند با مصرف مواد غذایی غنی ، به درمان کم خونی خود کمک کند .

این ویتامین در مواد غذایی مختلف یافت می شود و به صورت آزمایشگاهی نیز می تواند آنرا تولید کنند . پس از خوردن ، از قسمت ابتدای روده جذب می شود و توسط جریان خون به کبد رفته ، در آنجا ذخیره می گردد . میزان اسید فولیک موجود در کبد تأمین کننده نیاز ۴ تا ۵ ماه بدن ما است.

عملکرد اسید فولیک چیست و چرا کمبود آن موجب کم خونی می شود ؟

عمل اسید فولیک شرکت در تولید پروتئین در بدن است . نقش دیگر آن در ساخته شدن اسیدهای نوکلئیک است. اسیدهای نوکلئیک در هسته سلول قرار دارند و انتقال دهنده صفات ارثی می باشند . اسید فولیک با قابلیت جابجایی واحدهای تک کربنه در همانند سازی ژنها نقش دارد . در بخشهایی از بدن که تکثیر سلولی سریع دارند مانند گلبولهای قرمز و سفید ، سلولهای دیواره دستگاه گوارش و ادراری ، اسید فولیک بیشتر مورد نیاز است .

کمبود اسید فولیک

عوارض کمبود طولانی مدت آن در یک فرد بالغ ، کم خونی ، متورم و قرمز شدن زبان، اختلالات گوارشی مانند اسهال و اختلالات روحی چون افسردگی است و تأثیر کمبود آن در کودکان نیز کاهش رشد در آنهاست ، تقریباً ۱۰ درصد افراد جامعه مبتلا به درجاتی از کمبود اسید فولیک هستند البته در حدی که علائم بالینی آن بروز نکرده باشد . مصرف اسید فولیک در خانمهایی که قصد بارداری دارند و یا مادران باردار در ماههای اول و دوم بارداری بسیار ضروری است . کمبود اسید فولیک موجب ایجاد نقصهای مادرزادی در دستگاه عصبی کودک می شود .

خانمهایی که قصد بارداری دارند بهتر است از مکمل اسید فولیک با تجویز پزشک و مواد غذایی غنی از اسید فولیک مصرف کنند . میزان مورد نیاز یک فرد بزرگسال ۴۰۰ میکروگرم اسید فولیک در روز است . در سالهای اخیر به دلیل تحقیقاتی که انجام شده استاندارد نیاز روزانه افراد را افزایش داده اند که نشان از اهمیت دریافت این ویتامین دارد . نیاز به اسید فولیک در بارداری و شیر دهی دو برابر می شود . افرادی که سوخت و ساز بدن آنها بالاست و یا مبتلا به بیماری خاصی چون سلولهای خونی داسی شکل یا سرطان خون هستند ، نیازمند اسید فولیک بیشتری می باشند . مواد غذایی غنی از اسید فولیک

در جگر ، قلوه و گوشت بدون چربی بیشترین میزان آن موجود است.

در حبوباتی چون لوبیا قرمز ، لوبیا سفید و سویا و در سبوس گندم

موجود است . در سبزیجاتی چون اسفناج، کلم، کاهو، مارچوبه و آرتیشو و در میوه هایی مثل آب پرتقال تازه و موز موجود است .

میزان کمی در زرده تخم مرغ و شیر موجود است .

در صورتیکه شما یک غذای حاوی حبوبات به همراه نان سبوس دار مصرف کنید مثل خوردن یک کاسه آبگوشت پر حبوبات با نان

سنگ را به همراه ماست و اسفناجی که حداقل ۱ فنجان اسفناج پخته دارد میل نمایید و در بین روز ماءالشعیر بنوشید ، میزان مورد نیاز اسید فولیک بدن شما تأمین خواهد شد .