



## حمض الفوليك

يعتبر حمض الفوليك واحد من فيتامينات ب وهو مهم جداً للصحة العامة . لقد أثبتت الدراسات العلمية مؤخراً أن حمض الفوليك له دور أساسي في حدوث الحمل الصحيح حيث أنه يساعد علي منع العيوب الخطيرة التي تحدث في الجهاز العصبي المركزي والتي تسمى بعيوب الأنبوبة العصبية. هذه العيوب تتضمن (Anencephaly) وهو عبارة عن عدم نمو النصف الاعلى من الدماغ و (spina bifida) وهو انفصال جزء من القناة الموجودة في العمود الفقري في الظهر. (spina bifida) هي العامل الأساسي للخلل الذي يحدث في الولادة لكل طفل من 750 طفل مولود.

## الجرعة و التوقيت

لقد أثبت أن استخدام الجرعة من 0.4 إلى 1.0 يومياً تؤدي إلى تقليل مخاطر هذه المشاكل بنسبة 50% (spina bifida) و عيوب الأنبوبة العصبية تحدث ما بين الأسبوع الثالث والأسبوع الرابع من الحمل أي قبل تأكيد حدوث الحمل . لهذا السبب تم إثبات أن حمض الفوليك له فوائد عديدة إذا استخدم خلال الفترة من أربعة إلى ستة أسابيع الأولى من الحمل. توصي جامعة الملك سعود للنساء اللاتي يكن في سن الإنجاب بأخذ حمض الفوليك يومياً وذلك لأنه يساعد في منع حدوث عيوب الأنبوبة العصبية. إنه مهم جداً للنساء الأتي لا يقمن بتحديد النسل والنساء اللاتي يحاولن الإنجاب ويترددن على عيادات الإنجاب.

## المصادر

بالرغم من وجود حمض الفوليك في العديد من الخضروات و الفواكه ومنتجات الحبوب و اللحوم و بدائلها، إلا انه من الصعب الحصول على العينة المطلوبة عن طريق الأطعمة وذلك بسبب فقد كمية كبيرة من حمض الفوليك خلال عملية التخزين والإعداد والطهي. يساعد أكل الخضار الأخضر الخام و الفواكه والعدس و الفول والبندق في الحصول على كمية حمض الفوليك المطلوبة والموجودة في الأطعمة. يفضل في حالة طهي الخضروات عدم الإكثار من غليها و تبخيرها.



هذه قائمة ببعض أسماء الأغذية و التي تحتوي علي حمض الفوليك:

176 ملليجرام	250 مل	الهلينون
0,15 ملليجرام	250 مل	الفول
0,123 ملليجرام	250 حصة	القرنبيط
0,109 ملليجرام	250 مل	عصير البرتقال
0,358 ملليجرام	250 مل	العدس المطهي
0,081 ملليجرام	125 مل	الفسنق
0,15 ملليجرام	125 مل	بذور دوار الشمس
0,034 ملليجرام	125 مل	حبوب النخالة الكاملة
0,075 ملليجرام	3 شرائح	خبز القمح الكامل
0,655 ملليجرام	85 جرام	كبد الدجاج المطهية
0,262 ملليجرام	250 مل	سبانخ
0,094 ملليجرام	250 مل	البازلاء

بالرغم من ذلك؛ للتأكيد بأنه قد تم الحصول على الحصة اليومية من حمض الفوليك يوصي بأخذ الجرعة التي تحتوي على 0,4 إلى 1,0 ملليجرام يومياً وعدم أخذ أكثر من 1,0 ملليجرام يومياً. توجد هذه الجرعة من حمض الفوليك في أقراص حمض الفوليك و الفيتامينات التي تؤخذ قبل الولادة وبعض الفيتامينات المتعددة ولكن يجب قراءة التعليمات أولاً.