



## حمض الفوليك تناوليه من أجل صحتك



### برنامج التثقيف والتوعية والمراقبة حول العيوب الخلقية [Michigan.gov/BirthDefectsInfo](https://Michigan.gov/BirthDefectsInfo)

للمزيد من المعلومات، اتصل على الرقم المجاني  
866-852-1247

برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC): 800-942-1636

#### أو زوري هذه المواقع:

[CDC.gov/NCBDDD/FolicAcid](https://CDC.gov/NCBDDD/FolicAcid)

[marchofdimessupport.org/find-support/topics/pregnancy/folic-acid](https://marchofdimessupport.org/find-support/topics/pregnancy/folic-acid)

[CDC.gov/Preconception](https://CDC.gov/Preconception)

لن تستثني إدارة الصحة والخدمات الإنسانية في ولاية ميشيغان أي فرد أو مجموعة من المشاركة في أي منافع أو تحرمه منها أو تميز ضده بسبب العرق، الجنس، الدين، العمر، النسل القومي، اللون، الطول، الوزن، الحالة الاجتماعية، الهوية الجنسية أو التعبير عنها، التوجه الجنسي، الاعتبارات العرقية أو الإعاقة أو المعلومات الجينية التي لا علاقة لها بأهلية الشخص.

مقتبس بإذن من

مجلس ولاية كارولينا الشمالية بشأن الأحماس.

تمت طباعة 5000 نسخة بسعر \$0.124 بتكلفة إجمالية قدرها \$642.19



احتفظي بهذه البطاقة في محفظتك لتذكيرك بكيفية الحصول على كمية كافية من حمض الفوليك كل يوم!

- تناولي فيتامينات متعددة يومياً تحتوي على 400 ميكروغرام أو (0.4 ملغ) من حمض الفوليك أو الفولات على الملصق.
- اربطي تناول الفيتامين بنشاط يومي، مثل تنظيف أسنانك، لكي تتناولي يومياً.
- تعمل الفيتامينات العامة بنفس الطريقة التي تعمل بها العلامات التجارية، وعادةً ما تكون أرخص.
- إذا كان من الصعب بلع الفيتامينات المتعددة، فاشتري فيتامينات قابلة للمضغ تحتوي على 400 ميكروغرام من حمض الفوليك.
- تحديثي إلى مقدم الرعاية الصحية أو الصيدلي أو أخصائي التغذية الخاص بك إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المساعدة.

#### حمض الفوليك في الأطعمة

تتعرض الأطعمة عندما تحتوي على حمض الفوليك المضاف. تحقق من الملصقات لمعرفة الكميات.

#### بعض الأطعمة المعززة هي:

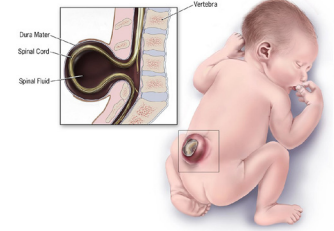
الخبز واللفائف  
حبوب الفطور سيريال  
المقرمشات  
المعكرونة  
الأرز

تشمل الأطعمة الأخرى التي تحتوي على نسبة عالية من حمض الفوليك الطبيعي ما يلي:

الفاصوليا السوداء  
عصير البرتقال  
السبانخ  
الفاصولياء بنقطة سوداء  
الفاصوليا السوداء  
البازلاء المقسومة  
بذور دوار الشمس  
الفاصولياء بنقطة سوداء  
البروكولي  
نبات الخردل  
الفول المقلي والمهروس  
اللفت الأخضر

## منع العيوب الخلقية

السنسنة المشقوقة (عيب مفتوح)



إذا كان عمرك من 16 إلى 45 عاماً - وهو الوقت الذي يمكن أن تحمل فيه معظم النساء - يساعد حمض الفوليك على ما يصل إلى 70% من العيوب الخلقية في العمود الفقري والدماغ.

بالإضافة إلى ذلك، قد يساعد في منع العيوب الخلقية في الشفة والحنك والقلب. حتى قبل أن تفكري في إنجاب طفل، تحتاجين إلى تناول 400 ميكروغرام من حمض الفوليك يومياً لأن ليست كافة حالات الحمل مخطط لها.



إن أسهل طريقة للحصول على الكمية المناسبة من حمض الفوليك هي تناول الفيتامينات المتعددة التي تحتوي على 400 ميكروغرام من حمض الفوليك يومياً.

## حمض الفوليك - أنت بحاجة إليه كل يوم

سيساعدك الحفاظ على صحتك على الظهور والشعور بأفضل حال. لذا انتبهي جيداً لما تأكلينه. حتى عندما تتناولين طعاماً صحياً، فمن الصعب الحصول على الكمية المناسبة من حمض الفوليك كل يوم. يعد تناول الفيتامينات المتعددة التي تحتوي على حمض الفوليك وفيتامين B خياراً جيداً.

يعمل حمض الفوليك الموجود في الفيتامينات المتعددة بشكل أفضل من أجل صحة جيدة. ويسمى حمض الفوليك أيضاً بالفولات والفولاسين.

يعد تناول الأطعمة الصحية طريقة أخرى ذكية وغير مكلفة لتبدو بمظهر رائع وتشعر بحالة جيدة! تحتوي الخضار الورقية ذات اللون الأخضر الداكن والفاصوليا المجففة والبازلاء والحبوب والفاواكه مثل البرتقال على نسبة عالية من الفولات.

## أنت تستحقين ذلك!

من الجميل التمتع بصحة جيدة. والأهم من ذلك، أن الصحة الجيدة تشعرك بالسعادة. لذا أحسن التعامل مع جسدك عن طريق تناول الطعام الصحيح. تأكدي من تناول 400 ميكروغرام من حمض الفوليك يومياً. ستضعك هذه الخطوة البسيطة على الطريق نحو المظهر والشعور بأفضل ما لديك.

## كيفية قراءة هذا الملصق

تسهل الملصقات الغذائية العثور على الأطعمة التي تحتوي على حمض الفوليك. تسرد الملصقات ما تحصلين عليه في هذا الطعام مقارنة بما تحتاجين إليه كل يوم.

يتم إدراج الفيتامينات مثل حمض الفوليك في النصف السفلي من الملصق. استخدم ملصق العينة "حقائق التغذية" لمعرفة كيفية العثور على كمية حمض الفوليك.

حقائق غذائية	
حجم الحصة 4/3 كوب (28 غراماً)	
الحصص لكل حاوية هي حوالي 10	
الكمية لكل وجبة	الحبوب مع نصف كوب الحليب الخالي من الدسم
السعرات الحرارية	140
السعرات الحرارية من الدهون	0
النسبة المئوية للقيمة اليومية**	
إجمالي الدهون 0 غرام	0%
الدهون المشبعة 0 غرام	0%
الكوليسترول 0 غرام	0%
الصوديوم 90 غرام	4%
المجموع الكربوهيدرات 23 غراماً	8%
الأيلياف الغذائية 3 غرامات	12%
السعرات 5 غرامات	
البروتين 3 غرام	
الفيتامين C	0%
الكالسيوم	0%
حمض الفوليك	25%

ابحثي عن المكان الذي ذُكر فيه حمض الفوليك. اقرأي للعثور على النسبة المئوية للقيمة اليومية (DV). تشير العينة إلى 25%.

استخدمي هذا الرسم البياني لمعرفة مقدار حمض الفوليك الموجود في الأطعمة التي تتناولينها. **أهدفي إلى الحصول على 100% أو 400 ميكروغرام يومياً!**

القيمة اليومية	ميكروغرام	القيمة اليومية	ميكروغرام
10%	40	50%	200
25%	100	75%	300
30%	120	90%	360
40%	160	100%	400