

لمزيد من المعلومات، يرجى الاتصال برقم الهاتف المجاني

1-866-852-1247

WIC: 1-800-942-1636

أو زيارة المواقع الإلكترونية التالية:

www.cdc.gov/ncbddd/folicacid

www.folicacidnow.net

www.folicacidinfo.org

www.getfolic.com

www.marchofdimes/pregnancy/folicacid.html

www.sbaa.org

www.michigan.gov/birthdefectsinfo

احتفظي بهذه البطاقة في محفظتك
لتذكرك كيف يمكنك الحصول على مقدار كافٍ
من حمض الفوليك كل يوم!

- تناول كل يوم حبة واحدة من الفيتامينات المتعددة تدرج وجود ٤٠٠ ميكروغرام أو (٤ ، ٠ ميلليغرام) من حمض الفوليك أو الفولات فيها.
- أربطي أخذ الفيتامين مع أحد الأنشطة التي تقومين بها كل يوم، كتفريش أسنانك، لكي تتذكري أن تعلي ذلك كل يوم.
- الفيتامينات الجنيصة لها نفس المفعول مثل الفيتامينات ذات الماركات التجارية المشهورة، وعادة ما يكون سعرها أرخص من هذه الماركات.
- إذا كان يصعب عليك ابتلاع حبة من الفيتامينات المتعددة، فتناولي حبة من حبوب الفيتامينات القابلة للمضغ التي تدرج وجود ٤٠٠ ميكروغرام من حمض الفوليك فيها.
- فتشي على علامة "USP" أو "NSF" عندما تختارين شراء حبوب الفيتامينات المتعددة. فهذه العلامة تؤكد لك أن المغذيات في حبة الفيتامين تتطابق قوتها مع المعلومات المذكورة على البطاقة الملصقة على عبوتها.
- تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية أو الصيدلي أو المسؤول الغذائي إذا كنت تتطلعين إلى مساعدة في هذا الأمر.

حمض الفوليك في المواد الغذائية

تكون المواد الغذائية معززة عندما تحتوي على مقدار إضافي من حمض الفوليك مضافاً إليها. أقرئي بطاقات المواد الغذائية لمعرفة مقدار حمض الفوليك الموجود فيها.

بعض المواد الغذائية المعززة بحمض الفوليك هي:

الخبز	البسكويت (كراكرز)	الأرز
حبوب الإفطار	المعكرونة	السباغيتي
فاصوليا سوداء	عصير البرتقال	سبانخ
لوبيا سوداء العين	فول سوداني	بازيلا مقسمة
زهرة خضراء	فاصوليا بنتو	بذور دوار الشمس
سلق	فاصوليا معاد قليها	ورق اللف

حمض الفوليك خديه لصحتك



برنامج الوقاية من العيوب الولادية

مقتبس بإذن من مجلس نورث كارولينا لشؤون حمض الفوليك.

تتخذ MDCH بالمساواة في التوظيف والخدمات وتقديم البرامج.

5,000 Printed at 2.3 Cents each with a total cost of \$1,185.00.

حمض الفوليك -

تحتاجين إليه كل يوم

الحفاظة على الاعتناء بصحتك بشكل منتظم سيساعدك على رفع حسن مظهرك والشعور على أحسن مايرام. لهذا، تنبهي وأمعني النظر بالأشياء التي تأكليها. حتى ولو كنتِ تأكلين حسب نظام صحي، فمن الصعب الحصول على الكمية المناسبة من حمض الفوليك كل يوم. لهذا خذي حبوب الفيتامينات المتعددة التي تحتوي على فيتامين ب حمض الفوليك، فهذا خيار جيد.

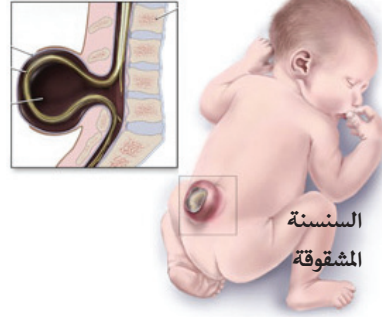
إن حمض الفوليك الموجود في حبوب الفيتامينات المتعددة يعمل على نحو أفضل لصحة جيدة. ويسمى حمض الفوليك أيضاً بالفولات والبولاسين.

إن تناول مواد غذائية صحية هو طريقة أخرى ذكية - وغير مكلفة - للظهور والشعور بشكل عظيم! الخضار الورقية الداكنة اللون، وحبوب الفاصوليا المجففة والبازلاء، والحبوب المعززة بالفيتامينات والفواكه مثل البرتقال كلها تحتوي على نسبة عالية من الفولات.

إنك تستحقين ذلك!

الصحة الجيدة تظهر صاحبها بمظهر جيد. والأهم من ذلك، إنها تمكن صاحبها من الشعور شعوراً جيداً بنفسه. لهذا، كوني جيدة لجسمك بتناولك الطعام المناسب. وأحرصى على أن تتناولي ٤٠٠ ميكروغرام من حمض الفوليك كل يوم. هذه الخطوة البسيطة ستضعك على الطريق للظهور والشعور على أفضل ما يرام.

إذا كان عمركِ بين ١٦ و٤٥ سنة - هذا هو السن الذي يمكن للنساء أن يحملن فيه - فإن تناول حمض الفوليك سيساعدك على منع ٧٠٪ من العيوب الولادية في السنسنة والدماغ.



السنسنة المشقوقة

بالإضافة إلى ذلك، إنه قد يساعد على الوقاية من العيوب الولادية في الشفتين والحنك والقلب. حتى قبل أن تبدئي التفكير بالحمل، يجب عليك أن تتناولي ٤٠٠ ميكروغرام من حمض الفوليك يوميا، وذلك لأن ليس كل حمل مخطط له.

إنعدام الدماغ



إن أسهل طريقة لتناول المقدار الصحيح من حمض الفوليك هو تناول حبوب الفيتامينات المتعددة التي تحتوي على ٤٠٠ ميكروغرام من حمض الفوليك كل يوم.

كيف تقرئين هذه البطاقة

Nutrition Facts

Serving Size 3/4 Cup (28g)
Servings per Container about 10

Amount Per Serving	Cereal with 1/2 cup	
	Cereal	Skim Milk
Calories	100	140
Calories from Fat	0	0
% Daily Value**		
Total Fat* 0g	0%	0%
Saturated Fat 0g	0%	0%
Cholesterol 0mg	0%	0%
Sodium 90mg	4%	7%
Total Carbohydrate 23g	8%	10%
Dietary Fiber 3g	12%	12%
Sugars 5g		
Protein 3g		
Vitamin C	0%	2%
Calcium	0%	15%
Folic Acid	25%	25%

البطاقات الغذائية تسهل عليك إيجاد المواد الغذائية التي تحتوي على حمض الفوليك. تدرج البطاقات الأشياء الموجودة في الغذاء مقارنة بما تحتاجين إليه كل يوم.

الفيتامينات مثل حمض الفوليك مدرج في أسفل البطاقة. استخدم عينة البطاقة "الحقائق الغذائية" لتتعرّفي على مقدار حمض الفوليك.

١. تعرّفي على مكان ذكر حمض الفوليك على البطاقة الغذائية. ثم أقرئي عبر السطر لتجدي النسبة من القيمة اليومية (DV). تبين العينة أنه ٢٥٪.

٢. استخدم هذا الجدول لتجدي مقدار حمض الفوليك في طعامك.

DV: النسبة من القيمة اليومية

DV	mcg	DV	mcg
10%	40	50%	200
25%	100	75%	300
30%	120	90%	360
40%	160	100%	400

ابدلي كل جهدك لأن تتناولي ١٠٠٪ من القيمة اليومية أو ٤٠٠ ميكروغرام كل يوم!