

حمض الفوليك

يعتبر الفيتامين B9 ، والمعروف بحمض الفوليك Folic acid ، أو الفولات Folate الأشهر بين مجموعة الفيتامين B وذلك لأنه ينصح بتناوله لجميع السيدات اللواتي ينوين الإنجاب بالإضافة إلى السيدات الحوامل وخصوصاً في الأسابيع الأولى من الحمل (الأشهر الثلاثة الأولى).

فلم كل هذا الإهتمام بالفيتامين B9 ؟

الفيتامين B9 ضروري لتكوين جميع الخلايا الجديدة في الجسم؛ فهو يساعد في تركيبية الحمض النووي (DNA) للخلايا الجديدة؛ وهو مهم أيضاً لتكوين الجهاز العصبي عند الجنين.

يمكن لنقص هذا الفيتامين أن يتسبب بمجموعة تشوهات خلقية عند الجنين تعرف بـ neural tube defects. هذه التشوهات تصيب 1 من بين 1000 ولادة، مما يجعلها ثاني أكثر أمراض الولادة انتشاراً. هذه التشوهات تتراوح بين مشاكل في العمود الفقري للمولود إلى التخلف العقلي، دماغ صغير جداً، والموت بعد الولادة بفترة قصيرة.

تنشأ هذه التشوهات في الأيام والأسابيع الأولى للحمل، وبالتالي أحياناً كثيرة قبل المعرفة بحدوث الحمل؛ لذا كان من الضروري لكل من تنوي الإنجاب أن تحرص على تناول الأطعمة الغنية بحمض الفوليك بالإضافة إلى أخذ جرعات مكملته منه (0.4 ميليغرام يومياً) من شهر الى ثلاثة قبل الحمل ولغاية الشهر الثالث من الحمل وذلك للحصول على نتيجة فعالة .

بما أن خلايا الدم وخلايا الجهاز الهضمي تنقسم بسرعة، فإن من الأعراض الأخرى لنقص الفيتامين B9 فقر الدم ومشاكل في عملية الهضم (إسهال، فقدان الشهية).

أين نجد الفيتامين B9؟

يتواجد الفيتامين B9 في:

- ✓ - كبد العجل
- ✓ - الحبوب الكاملة (العدس)
- ✓ - الهليون والفطر
- ✓ - الخضار والفاكهة الطازجة (أفوكادو) وفي الخضار ذات الأوراق الخضراء كالسبانخ والبقونس والخس
- ✓ - البيض
- ✓ - بذور دوار الشمس
- ✓ - حبوب الإفطار المدعمة fortified cereals
- ✓ - عصير البرتقال

ملاحظة !!

يمكن للحليب أن يعزز من امتصاص الجسم للفيتامين B9 .

حرارة الطهي وعملية التأكسد التي تحدث خلال التخزين تتسبب في فقدان ما يعادل نصف معدل الفيتامين من الطعام.

إذا أردت ان تحافظ على الفيتامين في الطعام فعليك بحفظ الخضار والفاكهة الطازجة في البراد وإبقاء الحبوب بعيداً عن أشعة الضوء القوية.