

ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора



Фолиевая кислота

#ВсемСанПросвет



Лаборатория Здорового Питания



А вы знали?

Витамин В9 - незаменимый микронутриент, который играет важную роль в функционировании организма

Фолиевая кислота - синтезированный аналог витамина В9, присутствует в витаминных комплексах

Фолат - органическая форма витамина В9, содержится в продуктах питания

ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора

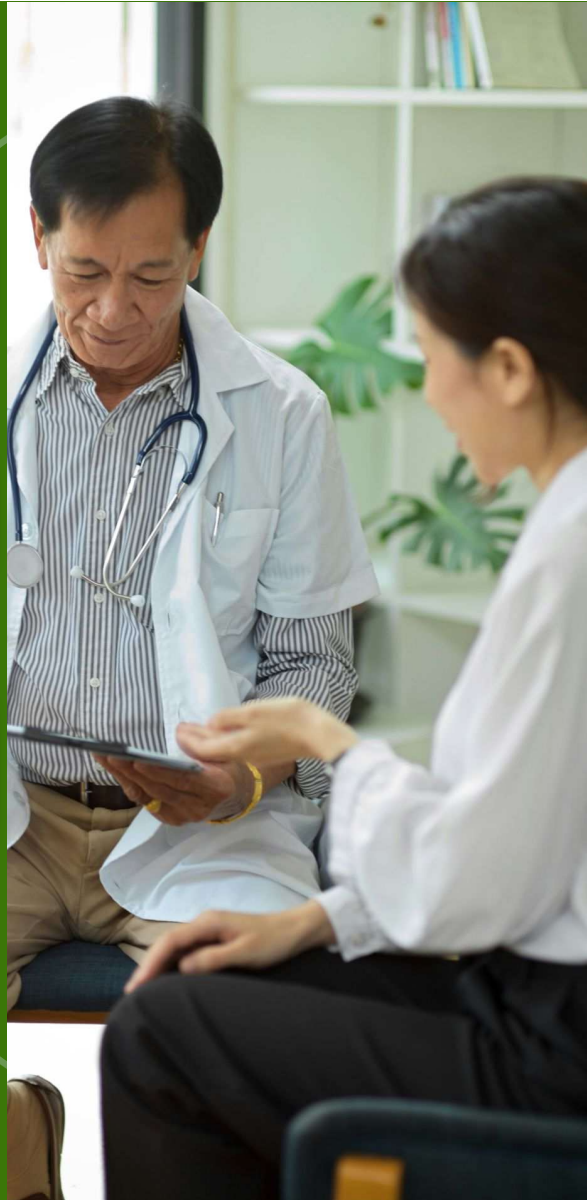
Сколько нужно?

Физиологическая потребность
в фолиевой кислоте для взрослых
составляет **400 мкг в сутки!**

Физиологическая потребность
в фолиевой кислоте для детей
от **50 до 400 мкг в сутки!**

Точную дозировку может
назначить только **специалист**,
исходя из **индивидуальных**
особенностей организма!

ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора





Когда потребность в фолиевой кислоте больше?

при несбалансированном
питании

при заболеваниях желудочно-
кишечного тракта

беременность и планирование
беременности

возраст старше 60 лет

ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора

Где содержится?

Мясные продукты: печень индюшки, печень говяжья

Зелень и овощи: шпинат, спаржа, брокколи, рукола

Бобовые и орехи: сырой нут, арахис, чечевица

Фрукты: манго, апельсин, банан

ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора



A close-up photograph of several thin, circular slices of a green citrus fruit, likely a lime or lemon, arranged in a dense, overlapping pattern. The slices show the internal structure of the fruit, including the segments and the central pith. The background is a solid, vibrant green color.

Улучшает усвоение фолиевой кислоты:

Витамин С - содержится в **овоцах** (сладкий перец, капуста), **фруктах** (апельсин, киви), **зелени** (петрушка, укроп)!

Витамин В2 - содержится в **молочных** продуктах и **мясных субпродуктах**, а также в гречневой крупе!

Витамин В12 - присутствует в **говядине**, в мясных **субпродуктах**: почках, печени, в **молочных** продуктах, куриных яйцах!

ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора

Чем опасен дефицит?

Увеличение вероятности развития анемии, атеросклероза, инсульта, инфаркта!

Повышенный риск развития онкологических заболеваний!

Снижение иммунитета!

В период беременности **развитие** аномалий у будущего ребенка, **невынашивание** беременности!

ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора





Это важно!

Получить **переизбыток** фолиевой кислоты возможно только при **чрезмерном** употреблении витаминных добавок!

Баланс витамина В9 в организме достигается с помощью **сбалансированного** питания и **разумного** подхода к употреблению витаминных комплексов!

Достаточное поступление в организм витамина В9 - **залог профилактики** заболеваний и **поддержания** здоровья на протяжении всей жизни!

ФБУЗ "Центр гигиенического образования населения"
Роспотребнадзора



ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора

Еще больше о здоровом питании

ВКонтакте



Telegram



сайт ЦГОН



Одноклассники