



วิตามินโฟลิก



1.

โฟลิก

เป็นส่วนสำคัญในการสร้างเซลล์ของมนุษย์ทุกคน



2.

ในทารก โฟลิกมีความสำคัญในการสร้างความเจริญของหลอดประสาท ซึ่งเป็นอวัยวะตั้งต้น ที่จะพัฒนาไปเป็นไขสันหลังสมอง และเส้นประสาทตามอวัยวะต่างๆ

3.

ในคุณแม่ควรเริ่มสะสมตั้งแต่ยังไม่ตั้งครรภ์ หรือทันทีที่วางแผนมีบุตรและช่วยลดความพิการของท่อหลอดประสาทในทารก



4.

เมื่อทารกขาดโฟลิก

อาจทำให้เสี่ยงต่อความพิการ และส่งผลให้เกิดโรคหัวใจ ไขมันอุดตันในหลอดเลือดสมอง คอเลสเตอรอลสูง ความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวานได้



5.

การเสริมโฟลิก

สามารถทำได้จากการรับประทาน ผักใบเขียว ไข่ นม ถั่ว ซึ่งมีโฟลิกรวมอยู่ หรือทานได้จากวิตามินที่อยู่ในรูปของยา ซึ่งสามารถซื้อได้ตามร้านขายยาทั่วไป



6.

3 Superfood

ผักใบเขียว
บรอกโคลี
ผลไม้รสเปรี้ยว