



مظهر اجمل وشعور أفضل مع
حامض الفوليك



لمزيد من المعلومات يرجى الاتصال على الرقم المجاني:

1-866-852-1247

او يمكن زيارة المواقع الالكترونية التالية:

www.cdc.gov

www.folicacidnow.net

www.folicacidinfo.org

www.getfolic.com

www.marchofdimes.com

www.sbaa.org

Michigan Department
of Community Health



برنامج الوقاية من التشوهات الخلقية

وفق تحاليل اجراها مجلس حامض الفوليك في

كارولينا الشمالية

احتفظ بهذه البطاقة في محفظتك للتذكير
بكيفية أخذ مقدار كاف من حامض
الفوليك يوميا!

- خذ فيتامينات يوميا تحوي (٠.٤ ميلغرام) من حامض الفوليك او فولات بحسب المعلن في العلامة التجارية.
- اربط تناولك للفيتامين بنشاط يومي، كتنظيف الاسنان مثلا، وذلك حتى لا تنسى.
- الفيتامينات المقلدة لها نفس مفعول الفيتامينات ذات الماركات المشهورة، وغالبا ما تكون المقلدة أرخص ثمنا.
- إذا كان صعباً عليك بلع حبوب الفيتامين، احصل على حبوب للمضغ من فئة (٠.٤ ميلغرام) من حامض الفوليك.
- تحدث الى طبيبك او الصيدلي أو خبير التغذية اذا كنت بحاجة للمساعدة.

حامض الفوليك في طعامك

تعزز الاغذية باضافة مزيد من حامض الفوليك اليها، افحص الملصقات التجارية لمعرفة المقادير.

بعض الاغذية المعززة:

الارز	البسكويت	الخبز والمعجنات
سباغيتي	المعكرونة	انواع السيريال

اغذية اخرى غنية ب الفولات الطبيعي:

الفاصوليا السوداء	عصير البرتقال	السبانخ
البازلاء المرقطة	الفاول السوداني	البازلاء
بروكولي	الفاول النابت	بذور عباد الشمس
الخردل الاخضر	الفاول الجاف	اللفت الطازج

كيف تقرراً هذا الملتصق؟

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%

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

100	100
-----	-----

100	100
-----	-----

100	100
-----	-----

100	100
-----	-----

100	100
-----	-----

100	100
-----	-----

100	100
-----	-----

100	100
-----	-----

100	100
-----	-----

100	100
-----	-----

إن المواد الغذائية، المدونة عليها المقادير والمكونات الغذائية تجعل من السهل عليك اختيار الأغذية التي تحتوي على حامض الفوليك. لذلك قارني دوماً بين المقادير التي تحتاجين إليها كل يوم.

إن الفيتامينات مثل حامض الفوليك تكون مدونة في الجزء السفلي من تلك اللائحة.

استخدمي قائمة "المكونات الغذائية" وتعلمي كيف تجدين المقادير الصحية.

• تأكدي أولاً فيما إذا كانت القائمة تتضمن حامض الفوليك. اقرني النسبة المئوية للمقادير اليومية التي يجب أن تكون ٢٥ بالمئة.

• استخدم الجدول التالي لتعرفي كمية حامض الفوليك الموجودة في غذائك.

استخدمي الجدول التالي لتعرفي كمية حامض الفوليك الموجودة في غذائك.

استخدمي الجدول التالي لتعرفي كمية حامض الفوليك الموجودة في غذائك.

استخدمي الجدول التالي لتعرفي كمية حامض الفوليك الموجودة في غذائك.

استخدمي الجدول التالي لتعرفي كمية حامض الفوليك الموجودة في غذائك.

استخدمي الجدول التالي لتعرفي كمية حامض الفوليك الموجودة في غذائك.



الوسيلة الأفضل لأخذ الكمية الصحيحة من حامض الفوليك هي بتناول فيتامينات تحوي ٠.٤ ملغم من حامض الفوليك يوميا.

معادلة بسيطة

الصحة الجيدة تعني المظهر الجيد، والأهم من ذلك أن الصحة الجيدة تولد الإحساس الجميل، لذا حافظي على سلامة جسمك بتناول الغذاء الصحي، واحرصي على أخذ ٠.٤ ملغ من حامض الفوليك يوميا، فهذه الخطوة البسيطة تضعك على الطريق الصحيح للصحة والسعادة.



حامض الفوليك

أنت بحاجة إليه يوميا

أنت ترغبين بأن تظهري بأجمل مظهر وأفضل شعور. أليس كذلك؟ حامض الفوليك الموجود في الفيتامينات يمنحك الصحة والعافية. وهو له مسميات أخرى مثل فولات وفولاسين.

تناول الأغذية الصحية، خيار ذكي وغير مكلف لتظهري جميلة ولتشعري بالسعادة. وعليك تناول الخضار ذات الأوراق الداكنة والخضرة والبازلاء الجافة والحبوب والفواكه الغنية بالفولات مثل البرتقال، فهذه تؤمن لك المظهر الجميل والشعور الجميل.

الصحة الجيدة

مظهر جميل وشعور جميل

سيدتي، تمتلك بصحة جيدة يجعلك دائما تبدين جميلة وسعيدة، لذا راقبي غذائك، حتى عندما تتناولين غذاء صحيا، فإنه من الصعب أخذ المقادير الكافية من حامض الفوليك يوميا، لذلك يفضل أن تأخذي فيتامينات تحتوي فيتامين (بي) الحائز على حامض الفوليك، وهذا سيكون خياراً جيداً.

إذا كنت بين ١٦-٤٥ من العمر وهذه فترة الحمل عند النساء - فإن أخذ

حامض الفوليك يقي بنسبة ٧٠ بالمئة من عيوب خلقية عند المواليد ومنها عيوب في العمود الفقري والدماغ، وقد يقي من عيوب في الشفة والفك والقلب. حتى قبل ان تفكري في الحمل والانجاب، عليك اخذ(٠.٤ ملغم) من حامض الفوليك يوميا، ذلك ان كثيرا من حالات الحمل تحدث دون تخطيط مسبق.



كيف تؤمن حاجتك اليومية من حامض الفوليك