

اسید فولیک چیست؟ خواص و خطرات اسید فولیک کدام اند؟

اسید فولیک (Folic Acid) یکی از انواع ویتامین های گروه B است و برای رشد سلول ها و متابولیسم (سوخت و ساز) بدن لازم می باشد. واژه فولات (Folate) همان فولیک اسیدی بوده که در منابع طبیعی یافت می شود. اسید فولیک نسخه دست ساز فولات بوده و در مکمل ها یافت می شود.

چه کسانی فولیک اسید استفاده می کنند؟



مصرف اسید فولیک برای زنان باردار و زنانیکه قصد بارداری دارند لازم می باشد. اسید فولیک خطر نقص های مادرزادی مغز و ستون فقرات کودک را 50 تا 70 درصد کاهش می دهد. فولیک اسید همچنین می تواند خطر دردهای زودرس و پره املامپسی را کاهش می دهد. پزشکان پیشنهاد می دهند که هر زنی در سنین بارداری اسید فولیک و یا مولتی ویتامین مصرف نماید. اسید فولیک ممکن است بتواند از نقص های مادرزادی که قبل از اطلاع زن از بارداریش رخ می دهد، پیشگیری می کند.

اسید فولیک برای درمان کمبود آن که باعث بعضی از انواع کم خونی و سایر مشکلات شده استفاده می شود. کمبود اسید فولیک در بین افرادیکه مشکلات گوارشی، بیماری های کلیه و کبد و یا اعتیاد به الکل دارند، شایع می باشد. زمانیکه اسید فولیک برای درمان کمبود آن مصرف می شود، باید به همراه ویتامین B12 مصرف گردد، این دو

مکمل بعلاوه درمان کم خونی ناشی از آنها برای بهبود سلامت اعصاب نیز مفید می باشند. همچنین اسید فولیک برای کاهش مضرات داروی متوترکسات (methotrexate) که برای درمان پسوریازیس و آرتریت روماتوئید استفاده می شود، تجویز می گردد.

اسید فولیک برای باروری در هردو مردان و زنان لازم می باشد. اسید فولیک کیفیت اسپرم را افزایش داده و خطر نازایی را در زنان کاهش می دهد. اسید فولیک برای درمان و یا پیشگیری از سایر مشکلات و بیماری ها همچون سرطان خون، آمنوره (فقدان پریود قاعدگی)، مسمومیت با آرسنیک، اختلال دوقطبی، سرطان، سندرم خستگی مزمن، عملکرد شناختی، بیماری عروق کرونر، جنون و آلزایمر، افسردگی، دیابت، بیماری صرع، سلامت عمومی، گلوکم، نقرس، بهبود رشد، بیماری قلبی، فشار خون بالا، بیماری ام اس، سکته مغزی، سرگیجه و لخته خون نیز استفاده می شود، با اینحال تحقیقات کافی در اینباره و کارایی اسید فولیک در درمان این موارد وجود ندارد و نمی توان تاثیر آن را رد و یا تایید نمود. در مورد سرطان روده بزرگ (کولون) و استفاده از این مکمل در درمان آن باید گفت که این ویتامین هیچ تاثیری بر سرطان کولون نداشته و حتی در صورت مصرف 3 تا 6 سال مداوم از این ویتامین خطر ابتلای افراد به سرطان کولون افزایش می یابد.

چه میزان فولیک اسید باید مصرف نمایم؟

میزان پیشنهادی مصرف (RDA) اسید فولیک شامل هم اسید فولیک موجود در خوراکی ها و هم اسید فولیک موجود در مکمل ها به قرار جدول زیر می باشد:

میزان توصیه شده مصرف اسید فولیک	گروه
65 میکروگرم در روز	0 تا 6 ماهگی
80 میکروگرم در روز	7 تا 12 ماهگی
150 میکروگرم در روز	1 تا 3 سالگی
200 میکروگرم در روز	4 تا 8 سالگی

300 میکروگرم در روز	9 تا 13 سالگی
400 میکروگرم در روز	14 سال به بالا
600 میکروگرم در روز	زنان باردار
500 میکروگرم در روز	زنان شیرده

آخرین سطح مصرف قابل تحمل (UL) میزانی است که فرد با مصرف این مقدار مکمل نیز باز ایمنی و سلامت بدنش بخطر نیافتاده و دچار مشکل نمی شود. مصرف بیشتر از این حد با دستور پزشک مجاز بوده ولی در غیر این صورت مجاز نمی باشد. این میزان برای اسید فولیک بشرح:

آخرین سطح قابل تحمل	گروه
300 میکروگرم در روز	1 تا 3 سال
400 میکروگرم در روز	4 تا 8 سال
600 میکروگرم در روز	9 تا 13 سال
800 میکروگرم در روز	14 تا 18 سال
1000 میکروگرم در روز	19 سال به بالا

منابع طبیعی فولیک اسید کدام اند؟

منابع خوب و مفید اسید فولیک شامل:

- سبزیجات از جمله اسفناج، بروکلی و کاهو
- لوبیا، نخود فرنگی و عدس
- میوه هایی همچون لیمو، موز، طالبی، هندوانه، پرتقال، کیوی و عنبه
- جگر و قلوه جگر نباید در زنان باردار استفاده شود)
- زرده تخم مرغ، شیر، دانه های آفتابگردان و حبوبات نیز از دیگر منابع این ویتامین می باشند.

عوارض کمبود اسید فولیک

بجز کم خونی و نقایص مادرزادی، کمبود اسید فولیک باعث مشکلاتی همچون:

- افزایش خطر سکته قلبی دوم
- افزایش خطر سکته مغزی
- افزایش خطر ابتلا به بعضی از انواع سرطان همچون سرطان معده
- کاهش قابل ملاحظه تعداد اسپرم در مردان شده و ممکن است بتواند باعث ناباروری مردان شود.
- افزایش خطر ابتلا به افسردگی

خطرات، عوارض جانبی و تداخلات این ویتامین کدام اند؟

- آلرژی به فولیک اسید، بعضی افراد ممکن است به فولیک اسید و یا محصولات آن که حاوی آن هستند آلرژی داشته باشند و باید از مصرف فولیک خودداری نمایند.
- عوارض جانبی، اسید فولیک عموماً بی خطر بوده، بعضی از عوارض جانبی آن در مقادیر بالای مصرف شامل تهوع، نفخ شکم، باد معده و بی خوابی است.
- تداخلات دارویی، مقادیر بالای اسید فولیک می تواند تاثیر بعضی از داروهای ضد صرع را کم کند. اگر شما داروی خاصی مصرف می کنید باید با پزشک درباره مصرف فولیک اسید مشورت نمایید. بعضی از انواع داروها همچون داروهای درمان دیابت، داروهای خواب آور و بعضی از انواع آنتی بیوتیک باعث کاهش سطح فولیک اسید در بدن شما می گردد.
- خطرات، اسید فولیک بعضی اوقات باعث پنهان شدن علائم بعضی از بیمارهای خطرناک که در نتیجه کمبود ویتامین B12 هستند، می شود.

PERFECT INFORMATION