FOLİK ASİT (FOLAT)

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

Suda çözünen ve bu yüzden depo edilemeyen bir vitamindir.

Vücut Çalışmasındaki Görevleri:
1. Hücre çoğalmasını kontrol eden DNA ve RNA üretimine yardım ederek yeni hücrelerin yapımında gerekli bir role sahiptir.
2. Kırmızı kan hücrelerinde hemoglobin oluşumu için B12 vitamini ile birlikte çalışır.
3. Kalp hastalıklarına karşı korur.
4. Hamilelikte bebeğin beyin ve sinir sistemi gelişimi için hayati önem taşır.

Kaynakları:
Buğday tanesi, pirinç (kabuğu ayrılmamış), ekmek, peynir, karaciğer, ceviz, yeşil yapraklı sebzeler, bazı meyveler, kuru baklagiller ve mayadır.

Yetersizliğinde Görülen Bozukluklar:
Kansızlık (megolablastik anemi),büyüme ve gelişmede gerilik, üremede güçlük ,özellikle gebeliğin ilk haftalarında annenin folik asit yönünden yetersiz beslenmesi sonucu beyin veya omurilikteki sinir hücrelerinin harabiyeti ile sonuçlanan sinir tüp bozukluğu, deride yaralar, cilt renginde değişme, bellek zayıflığı, depresyon, iştah azalması, mide ağrısı,halsizlik ve solunum güçlüğü görülür.

Fazlalığında Görülen Belirtiler:
İlaçlarla yüksek doz folik asit alımı yan etkilere neden olur. Böbreklerde bozukluklara, tümör oluşumunda artışa neden olabilir.

Günlük Gereksinim:
Günlük 400 mcg. olarak belirlenmiştir.
Örneğin: Yenebilir besinlerin 100 gramlarındaki folik asit miktarı mcg olarak şöyledir:
Karaciğer 276 mcg
Mercimek 107 mcg
Kuru fasulye 125 mcg
Buğday tanesi 49 mcg
Ekmek 30 mcg
Lahana 32 mcg
Karnabahar 22 mcg
Ispanak 75 mcg
Portakal 5 mcg

© lezzetler.com tarif no:98922 • adı:FOLİK ASİT (FOLAT) • gönderen:Saadet • indirme tarihi:23.04.2024 - 12:46