

# “วิตามินโฟลิกสำคัญ”






## ป้องกันลูกพิการแต่กำเนิด

วิตามินโฟลิก (Folic acid) หรือวิตามินบี 9 พบในไข่แดง ตับ ผักใบเขียวเข้ม ตำลึง คะนํ้า ผักบุ้ง แครอท แคนตาลูป ฟักทอง ถั่ว หรือวิตามินโฟลิกในรูปแบบเม็ด



## มีความสำคัญอย่างไร?

ช่วยลดความเสี่ยง ความพิการแต่กำเนิดได้ถึง 30-50%

-  ลดความพิการของสมองและไขสันหลัง
-  ลดโรคหัวใจพิการแต่กำเนิด
-  ลดความผิดปกติของแขนขา
-  ลดความพิการของทางเดินปัสสาวะ และโรคไม่มีรูทวารหนัก
-  ลดการเกิดปากแหว่งเพดานโหว่



วิตามินโฟลิกช่วยสร้างและแบ่งเซลล์ ในตัวอ่อนให้สมบูรณ์ ภายใน 28 วันแรก หลังปฏิสนธิ จึงต้องกินก่อนตั้งครรภ์อย่างน้อย 3 เดือน ต่อเนื่องจนถึง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์

ที่มา : สสส  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัยเพื่อสุขภาพ



“วิตามินโฟลิกสำคัญ” ป้องกันลูกพิการแต่กำเนิด

# “วิตามินโฟลิก”

## กินอย่างไร?



ผู้หญิงที่ต้องการจะมีลูก กินวิตามินโฟลิกก่อนตั้งครรภ์ 3 เดือน ต่อเนื่องจนถึง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ ในปริมาณ 1 เม็ด (ขนาด 0.4 มิลลิกรัม) ทุกวัน

หญิงวัยเจริญพันธุ์ กิน 1 เม็ด (ขนาด 0.4 มิลลิกรัม) ทุกวัน  
หรือ กิน 1 เม็ด (ขนาด 5 มิลลิกรัม) ทุกสัปดาห์



ไม่คิดจะท้องก็กินได้ วิตามินโฟลิกยังช่วย ป้องกันโรคโลหิตจาง โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคหัวใจ และ โรคอัลไซเมอร์

การกินวิตามินโฟลิก ไม่มีผลเสียต่อร่างกาย เพราะเป็นวิตามินที่ละลายในน้ำ จึงไม่สะสมในร่างกาย ในแต่ละวันร่างกายจะขับออกทางปัสสาวะ

นอกจากวิตามินโฟลิกดังกล่าวแล้ว ยังมีทางเลือกอื่นอีก คือ

-  FerroFolic (เฟอร์โรโฟลิก) ประกอบด้วย วิตามินโฟลิก และธาตุเหล็ก กิน 1 เม็ด **ต่อสัปดาห์**
-  Triferdine (ไตรเฟอร์ดีน) ประกอบด้วย วิตามินโฟลิก ไอโอดีน และธาตุเหล็ก กิน 1 เม็ด **ต่อวัน**

