



## Folate và Sức khỏe của Bạn Folate and Your Health

### Folate là gì?

Folate là một loại vitamin B có tự nhiên trong nhiều thực phẩm.

### A-xít folic là gì?

A-xít folic là một dạng của folate. Nó được dùng trong các chế phẩm bổ sung vitamin và thực phẩm được tăng cường dinh dưỡng. Thực phẩm được tăng cường dinh dưỡng, còn được gọi là thực phẩm giàu dinh dưỡng, là các loại thực phẩm được bổ sung những chất dinh dưỡng cụ thể.

### Hàm lượng Folate Tương đương trong Chế độ ăn (Dietary Folate Equivalent, DFE) là gì?

DFE là một đơn vị đo folate. Folate và a-xít folic được hấp thụ theo những cách khác nhau. DFE đo lường những khác biệt này. Nó cho bạn biết bạn hấp thụ bao nhiêu folate từ những loại thực phẩm bạn ăn.

### Tại sao folate lại quan trọng đối với sức khỏe của tôi?

Folate giúp tạo ra hồng cầu và bạch cầu. Nếu bạn không hấp thụ đủ folate, bạn có thể mắc chứng thiếu máu. Những người bị thiếu máu cảm thấy mệt mỏi hoặc yếu ớt và có thể bị tim đập nhanh và thở hụt hơi.

Folate cũng cần cho sự tăng trưởng, đặc biệt là với thai nhi. Folate giúp ngăn ngừa các khuyết tật ống thần kinh (neural tube defects, NTD). NTD là một nhóm những khuyết tật bẩm sinh nghiêm trọng gây ảnh hưởng đến tủy sống, não bộ và xương sọ của trẻ sơ sinh. Để biết thêm thông tin, hãy xem [HealthLinkBC File #38c Thai Nghén và Dinh Dưỡng:Folate và Các Bệnh Khuyết Tật Ống Thần Kinh](#).

### Những loại thực phẩm nào là nguồn cung cấp folate tốt?

Các nguồn cung cấp folate tốt bao gồm:

- đậu Hà Lan, hạt đậu/đỗ, và đậu lăng khô
- các loại rau xanh đậm

- các sản phẩm ngũ cốc bổ sung dinh dưỡng

### Tôi cần bao nhiêu folate mỗi ngày?

Tuổi (năm)	Microgram (mcg) hàm lượng folate tương đương trong chế độ ăn (DFE)
0 đến 6 tháng	65
7 đến 12 tháng	80
1 đến 3	150
4 đến 8	200
9 đến 13	300
14 trở lên	400
Thai kỳ	600
Cho con bú sữa mẹ	500

Người trưởng thành cần 400 microgram (mcg) tức là 0.4 milligram (mg) folate mỗi ngày. Bạn thường có thể hấp thụ đủ lượng này bằng cách ăn những loại thực phẩm lành mạnh đa dạng.

### Một số người cần dùng chất bổ sung phải không?

Đúng. Nếu bạn có thể có thai, hiện đang có thai hoặc đang cho con bú, hãy uống vitamin tổng hợp có 400 mcg a-xít folic mỗi ngày và ăn các loại thực phẩm có hàm lượng folate cao. Việc này giúp ngăn ngừa các khuyết tật ống thần kinh hình thành trong vài tuần đầu tiên của thai kỳ, thường là trước khi người phụ nữ biết mình có thai.

Không dùng quá 1000 mcg (1 mg) a-xít folic từ các loại thực phẩm tăng cường dinh dưỡng và chất bổ sung mỗi ngày trừ khi chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn yêu cầu bạn làm như vậy. Lượng a-xít folic quá cao có thể gây ra các vấn đề sức khỏe.

Để biết thêm thông tin dinh dưỡng, hãy gọi **8-1-1** để nói chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng có đăng ký.

## Các Nguồn Thực phẩm chứa Folate

Thực phẩm	Khẩu phần Ăn	Lượng Folate (mcg DFE)
<b>Hạt đậu/đỗ, Đậu Hà Lan, Đậu lăng, Hạt trần (nut), Hạt giống (seed)</b>		
Đậu đen, khô, nấu chín *	175 ml (3/4 chén)	190
Đậu gà (chickpea) (đậu garbanzo), khô, nấu chín *	175 ml (3/4 chén)	209
Đậu gà (chickpea) (đậu garbanzo), đóng hộp, bỏ nước *	175 ml (3/4 chén)	59
Hạt phi (hazelnut) hoặc hạt điều	60 mL (1/4 chén)	25
Đậu tây (kidney bean), khô, nấu chín *	175 ml (3/4 chén)	170
Đậu tây (kidney bean), đóng hộp, bỏ nước *	175 ml (3/4 chén)	33
Đậu lăng, khô, nấu chín	175 ml (3/4 chén)	265
Bơ đậu phộng/lạc, tự nhiên	30 ml (2 Thìa canh)	46
Đậu phộng/lạc, rang khô	60 mL (1/4 chén)	36
Đậu cúc (pinto bean), khô, nấu chín *	175 ml (3/4 chén)	218
Đậu cúc (pinto bean), đóng hộp, bỏ nước *	175 ml (3/4 chén)	30
Đậu nành, xanh (edamame, đậu nành Nhật Bản), nấu chín và bóc vỏ	125 ml (1/2 chén)	106
Đậu tách hạt (split pea), khô, nấu chín *	175 ml (3/4 chén)	94
Hạt hướng dương, khô, bóc vỏ	60 mL (1/4 chén)	81
Đậu trắng, khô, nấu chín *	175 ml (3/4 chén)	181
<b>Rau củ và Trái cây</b>		
Măng tây (Asparagus), nấu chín	6 cây	134
Bơ trái	1/2 trái	81
Lá củ dền, nấu chín	125 ml (1/2 chén)	72
Cải thìa (bok choy), nấu chín	125 ml (1/2 chén)	37
Bông cải xanh, nấu chín	125 ml (1/2 chén)	89
Bông cải xanh, tươi hoặc súp lơ, tươi hoặc nấu chín	125 ml (1/2 chén)	30
Bắp cải bi xen (Brussel sprouts), nấu chín	4 bắp	50
Cải làn hoặc củ cải vàng (parsnip), nấu chín	125 ml (1/2 chén)	47
Đậu Hà Lan xanh, đông lạnh, nấu chín	125 ml (1/2 chén)	50
Cải xoăn (kale), tươi	250 ml (1 chén)	100
Cam	1 trái vừa	39
Đu đủ	1/2 trái	56
Rau diếp lá dài (Romaine lettuce), tươi	250 ml (1 chén)	80
Rau bi-na, nấu chín	125 ml (1/2 chén)	139
Rau bi-na, tươi	250 ml (1 chén)	61
<b>Các Sản phẩm Ngũ cốc Bổ sung Dinh dưỡng ***</b>		
Ngũ cốc (cereal) ăn sáng lạnh	30 g	33-59
Mì ống, bổ sung dinh dưỡng, nấu chín	125 ml (1/2 chén)	100
Bánh mì trắng	35g (1 lát)	64
<b>Khác</b>		
Trứng, nấu chín	2 quả lớn	54
Gan, bò, nấu chín **	75 g (2 1/2 oz)	195
Gan, gà, nấu chín **	75 g (2 1/2 oz)	420
Gan, heo, nấu chín **	75 g (2 1/2 oz)	122
Mầm lúa mì, nướng	30 ml (2 Thìa canh)	50

g = gram, mcg = microgram, mL = millilitre, oz = ounce, Tbsp = thìa canh

\* Đậu đóng hộp thường chứa hàm lượng folate thấp hơn đậu khô do tác động của quá trình xử lý như việc lọc.

\*\* Gan và các sản phẩm từ gan (ví dụ: kem phết bánh mì làm từ gan và xác xích gan) có hàm lượng vitamin A rất cao. Quá nhiều vitamin A có thể gây dị tật bẩm sinh, đặc biệt là trong ba tháng đầu của thai kỳ. Sự lựa chọn an toàn nhất là hạn chế những thực phẩm này trong thai kỳ. Nếu bạn chọn ăn gan hoặc các sản phẩm từ gan, không ăn quá 75g (2 ½ ounces) mỗi tuần.

\*\*\* Các thực phẩm tăng cường dinh dưỡng có hàm lượng a-xít folic khác nhau. Xem nhãn dinh dưỡng để biết thêm thông tin. Đến năm 2022, nhãn

của loại thực phẩm tăng cường dinh dưỡng sẽ liệt kê hàm lượng folate theo microgam (mcg) DFE. Cho đến lúc đó, một số nhãn sẽ chỉ ghi hàm lượng folate theo phần trăm giá trị hàng ngày (%DV). Trong trường hợp đó, tiêu chuẩn được sử dụng là 220mcg. Ví dụ, nếu một khẩu phần ngũ cốc có 17% DV, tức là trong khẩu phần đó có 37mcg a-xít folic (0.17 x 220mcg = 37mcg).

**Lưu ý:** Các giá trị trong bảng trên lấy từ Tờ thông tin Dinh dưỡng Canada (Canadian Nutrient File, CNF). Nếu có nhiều mục cho một loại thực phẩm trong CNF, thì lấy giá trị trung bình của các mục đó.

Để biết thêm về các chủ đề của các Tờ thông tin HealthLinkBC, hãy truy cập [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập trang [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi số 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, xin gọi 7-1-1. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.