



## ਫੋਲੇਟ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ Folate and Your Health

### ਫੋਲੇਟ ਕੀ ਹੈ?

ਫੋਲੇਟ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਬੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੈ।

### ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਕੀ ਹੈ?

ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਫੋਲੇਟ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪੂਰਕਾਂ ਅਤੇ ਸਮ੍ਰਿਧ ਕੀਤੇ ਗਏ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲੇਗਾ। ਸਮ੍ਰਿਧ ਭੋਜਨ, ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਆਰੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਭੋਜਨ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਪੌਸ਼ਕ ਤੱਤ ਮਿਲਾਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

### ਫੋਲੇਟ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਹਰ ਕਿਸੀ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫੋਲੇਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫੋਲੇਟ ਲਾਲ ਅਤੇ ਸਫੇਦ ਸੈੱਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫੀ ਫੋਲੇਟ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੀਮੀਆ (anemia) (an-ee-me-yah) ਨਾਮ ਦੀ ਖੂਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਨੀਮੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਲਗਨ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਫੋਲੇਟ ਦੀ ਲੋੜ ਵੱਧਣ ਲਈ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ। ਫੋਲੇਟ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਨੁਕਸਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੂਰਲ ਟਯੂਬ ਦੇ ਨੁਕਸ (ਨਏਰਲ ਟਯੂਬ ਦਫਟਰਟਸ) ਐਨ ਟੀ ਡੀਜ਼ (ਠਪਸ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #38c ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ: ਫੋਲੇਟ ਅਤੇ ਨਿਯੂਰਲ ਟਯੂਬ ਦੇ ਨੁਕਸਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ](#) ਦੇਖੋ।

### ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਦਿਨ ਕਿੰਨੇ ਫੋਲੇਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਫੋਲੇਟ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਆਹਾਰਕ ਮਾਤਰਾ (ਰੋਜ਼ਾਨਾ)		
ਉਮਰ (ਸਾਲ)	ਮਰਦ	ਔਰਤਾਂ
0 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨੇ	65 ਐਮ ਸੀ ਜੀ	65 ਐਮ ਸੀ ਜੀ
7 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨੇ	80 ਐਮ ਸੀ ਜੀ	80 ਐਮ ਸੀ ਜੀ
1 ਤੋਂ 3	150 ਐਮ ਸੀ ਜੀ	150 ਐਮ ਸੀ ਜੀ
4 ਤੋਂ 8	200 ਐਮ ਸੀ ਜੀ	200 ਐਮ ਸੀ ਜੀ
9 ਤੋਂ 13	300 ਐਮ ਸੀ ਜੀ	300 ਐਮ ਸੀ ਜੀ
14 ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ	400 ਐਮ ਸੀ ਜੀ	400 ਐਮ ਸੀ ਜੀ

ਐਮ ਸੀ ਜੀ (mcg) = ਮਾਈਕਰੋਗ੍ਰਾਮ

ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 400 ਮਾਈਕਰੋਗ੍ਰਾਮ (ਐਮ ਸੀ ਜੀ) ਫੋਲੇਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 400 ਮਾਈਕਰੋਗ੍ਰਾਮ (ਐਮ ਸੀ ਜੀ) (mcg) 0.4 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ (ਐਮ ਜੀ) (mg) ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਹਰ ਦਿਨ ਕਾਫੀ ਫੋਲੇਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਫੋਲੇਟ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਫੋਲੇਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਦਿਨ ਇੱਕ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਕੀ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਫੋਲੇਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਹਾਂ। ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਜਾਂ ਉਹ ਜੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਫੋਲੇਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਫੋਲੇਟ ਦੀ ਅਧਿਕ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ 400 ਮਾਈਕਰੋਗ੍ਰਾਮ (ਐਮ ਸੀ ਜੀ) ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਵਾਲਾ ਪੂਰਕ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਪੂਰਕਾਂ ਤੋਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 600 (ਐਮ ਸੀ ਜੀ) ਫੋਲੇਟ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 4 ਹਫਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਣਦਾ ਹੈ (ਮਿਸ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪਹਿਲੇ ਪੀਰੀਅਡ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਜਾਂ ਦੂਸਰਾ ਹਫਤਾ)। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਪੂਰਕ ਲੈਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਨਿਯੂਰਲ ਟਯੂਬ ਦੇ ਨੁਕਸ (neural tube defect) ਦੇ ਸੰਜੋਗ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਪੂਰਕਾਂ ਤੋਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 500 (ਐਮ ਸੀ ਜੀ) ਫੋਲੇਟ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਪੂਰਕਾਂ ਤੋਂ ਹਰ ਦਿਨ 1000 ਐਮ ਸੀ ਜੀ (1 ਐਮ ਜੀ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਨਾ ਲਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਦੂਸਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਫੋਲੇਟ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ?

ਫੋਲੇਟ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਮਟਰ, ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ (ਪਕਾਏ ਹੋਏ, ਡੱਬੇਬੰਦ ਨਹੀਂ);
- ਗੂੜ੍ਹੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਪੱਤੋਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ;
- ਦੂਸਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ; ਅਤੇ
- ਸਮ੍ਰਿਧ ਕੀਤੇ ਅਨਾਜ ਦੇ ਬਣੇ ਉਤਪਾਦ।

ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

## ਫੋਲੇਟ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸ੍ਰੋਤ

ਭੋਜਨ	ਭਾਗ	ਫੋਲੇਟ (ਐਮਸੀਜੀ)	ਨੋਟਸ (ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ)
ਐਸਪੈਰੇਗਸ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	6 ਸਪੀਅਰਜ਼	134	
ਐਵਾਕਾਡੋ	1/2 ਫਲ	81	
ਚੁਕੰਦਰ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	125 ਮਿ ਲੀ ਜਾਂ 1/2 ਕੱਪ	72	
ਕਾਲੇ ਬੀਨਜ਼, ਨੇਵੀ ਬੀਨਜ਼ ਜਾਂ ਗੂੜ੍ਹੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਰਾਜਮਾਂਗ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	175 ਮਿ ਲੀ ਜਾਂ 3/4 ਕੱਪ	183	①
ਬੌਕ ਚੌਏ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ	125 ਮਿ ਲੀ ਜਾਂ 1/2 ਕੱਪ	37	
ਬਰੋਕਲੀ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ	125 ਮਿ ਲੀ ਜਾਂ 1/2 ਕੱਪ	89	
ਬਰੋਕਲੀ, ਕੱਚੀ ਜਾਂ ਫੁੱਲਗੋਭੀ, ਕੱਚੀ ਜਾਂ ਪਕਾਈ ਹੋਈ	125 ਮਿ ਲੀ ਜਾਂ 1/2 ਕੱਪ	30	
ਬਰੱਸਲ ਸਪਰਾਉਟਸ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	4 ਸਪਰਾਉਟਸ	50	
ਠੰਡੇ ਬ੍ਰੋਕਫਾਸਟ ਸੀਰੀਅਲ	30 ਗ੍ਰਾਮ	21-36	③
ਕਰੈਨਬੇਰੀ ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲਾਂ, ਜਾਂ ਬਲੈਕ ਆਇਡ ਪੀਜ਼, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	175 ਮਿ ਲੀ ਜਾਂ 3/4 ਕੱਪ	267	①
ਅੰਡੇ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	2 ਵੱਡੇ ਅੰਡੇ	54	
ਘਾਏ-ਲੈਨ (ਚਾਈਨੀਜ਼ ਬਰੋਕਲੀ) ਜਾਂ ਪਾਰਸਨਿਪਸ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	125 ਮਿ ਲੀ ਜਾਂ 1/2 ਕੱਪ	47	
ਹਰੇ ਮਟਰ, ਜਮਾਏ ਹੋਏ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	125 ਮਿ ਲੀ ਜਾਂ 1/2 ਕੱਪ	50	
ਹੋਜ਼ਲਨੱਟਸ ਜਾਂ ਕਾਜੂ	60 ਮਿ ਲੀ ਜਾਂ 1/4 ਕੱਪ	25	
ਕਲੇਜੀ, ਬੀਫ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	75 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ 2 1/2 ਆਉਂਸ	193	②
ਕਲੇਜੀ, ਚਿਕਨ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	75 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ 2 1/2 ਆਉਂਸ	420	②
ਕਲੇਜੀ, ਪੋਰਕ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	75 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ 2 1/2 ਆਉਂਸ	122	②
ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਰਸ, ਤਾਜ਼ਾ	125 ਮਿ ਲੀ ਜਾਂ 1/2 ਕੱਪ	39	
ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਰਸ, ਜਮਾਏ ਗਏ ਕੰਨਸੇਨਟ੍ਰੇਟ ਤੋਂ	125 ਮਿ ਲੀ ਜਾਂ 1/2 ਕੱਪ	25	
ਸੰਤਰਾ	1 ਦਰਮਿਆਨਾ	39	
ਪਪੀਤਾ	1/2 ਫਲ	56	
ਪਾਸਤਾ, ਸਮ੍ਰਿਧ ਕੀਤਾ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	125 ਮਿ ਲੀ ਜਾਂ 1/2 ਕੱਪ	62	③
ਪੀਨੱਟ ਬਟਰ, ਕੁਦਰਤੀ	30 ਮਿ ਲੀ ਜਾਂ 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ	46	
ਮੂੰਗਫਲੀ, ਭੁੱਜੀ ਹੋਈ	60 ਮਿ ਲੀ ਜਾਂ 1/4 ਕੱਪ	36	
ਰੋਮੇਨ ਲੈਟੂਸ, ਕੱਚੀ	250 ਮਿ ਲੀ ਜਾਂ 1 ਕੱਪ	80	
ਪਿੰਨਟੋ ਬੀਨਜ਼ ਜਾਂ ਗਾਰਬੈਨਜ਼ੋ ਬੀਨਜ਼ (ਸਫੇਦ ਚਨੇ), ਪਕਾਏ ਹੋਏ	175 ਮਿ ਲੀ ਜਾਂ 3/4 ਕੱਪ	214	①
ਸੋਇਆ ਦੇ ਬੀਜ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	175 ਮਿ ਲੀ ਜਾਂ 3/4 ਕੱਪ	69	①
ਸੋਏ ਬੀਨਜ਼, ਹਰੇ/ਐਡਾਮਾਮੇ, ਪਕਾਏ ਅਤੇ ਛਿੱਲੇ ਹੋਏ	125 ਮਿ ਲੀ ਜਾਂ 1/2 ਕੱਪ	106	
ਪਾਲਕ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ	125 ਮਿ ਲੀ ਜਾਂ 1/2 ਕੱਪ	139	
ਪਾਲਕ, ਕੱਚੀ	250 ਮਿ ਲੀ ਜਾਂ 1 ਕੱਪ	61	
ਦਲੇ ਮਟਰ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਏ ਗਏ ਬੋਕਡ ਬੀਨਜ਼, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	175 ਮਿ ਲੀ ਜਾਂ 3/4 ਕੱਪ	92	①
ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਸੁਕਾ ਕੇ, ਕੱਢੇ ਹੋਏ	60 ਮਿ ਲੀ ਜਾਂ 1/4 ਕੱਪ	81	
ਟਮਾਟਰ ਦਾ ਰਸ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਰਸ ਦਾ ਕੋਕਟੇਲ, ਡੱਬੇ ਬੰਦ	125 ਮਿ ਲੀ ਜਾਂ 1/2 ਕੱਪ	27	
ਵ੍ਹੀਟ ਜਰਮ, ਟੋਸਟ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ	30 ਮਿ ਲੀ ਜਾਂ 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ	50	
ਸਫੇਦ ਬੀਨਜ਼, ਡੱਬੇ ਬੰਦ	175 ਮਿ ਲੀ ਜਾਂ 3/4 ਕੱਪ	181	①
ਸਫੇਦ ਡਬਲਰੋਟੀ	35 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ 1 ਸਲਾਇਸ	39	③

ਐਮਸੀਜੀ = ਮਾਈਕ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਮਿ ਲੀ = ਮਿਲੀਲੀਟਰ

- ① ਡੱਬੇਬੰਦ ਬੀਨਜ਼ ਵਿੱਚ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਪਕਾਏ ਗਏ ਬੀਨਜ਼ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਫੋਲੇਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ② ਕਲੇਜੀ (ਲਿਵਰ) ਅਤੇ ਕਲੇਜੀ ਨਾਲ ਬਣੇ ਉਤਪਾਦਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਲਿਵਰਵਰਸਟ ਸਪੈੱਡ ਅਤੇ ਲਿਵਰ ਸੋਸੇਜਿਜ਼) ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਉੱਚੀ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿੱਚ। ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਚੋਣ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇੰਨਾ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਲੇਜੀ ਜਾਂ ਕਲੇਜੀ ਨਾਲ ਬਣੇ ਉਤਪਾਦ ਖਾਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ ਹਫਤੇ 75 ਗ੍ਰਾਮ (2 1/2 ਆਉਂਸ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਖਾਓ।

- ③ ਸਮੁੱਚੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਲੇਬਲ ਜਾਂਚੋ। ਜੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਮਾਤਰਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ (ਡੀ ਵੀ) ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਆਦਰਸ਼ 220 ਐਮਸੀਜੀ (mcg) ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੇ, ਜੇ ਸੀਰੀਅਲ ਦੀ ਸਰਵਿੰਗ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ 17 % ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ 37 ਐਮਸੀਜੀ (mcg) ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਹੈ (0.17 x 220 ਐਮਸੀਜੀ (mcg) = 37 ਐਮਸੀਜੀ (mcg))।