

## Folate và Sức Khỏe Quý Vị Folate and Your Health

### Folate là gì?

Folate là một trong các sinh tố B tìm thấy tự nhiên trong thực phẩm.

### Folic acid là gì?

Folic acid là một dạng của folate. Quý vị có thể tìm thấy folic acid trong thuốc bổ sinh tố và các thực phẩm được tăng cường. Thực phẩm được tăng cường, cũng còn gọi là thực phẩm được làm giàu, là các thực phẩm có các chất dinh dưỡng đặc biệt được thêm vào trong chúng.

### Tại sao folate quan trọng cho sức khỏe của tôi?

Mọi người cần một số folate trong cơ thể của họ. Folate giúp tạo hồng huyết cầu và bạch huyết cầu. Nếu cơ thể quý vị không đủ folate, quý vị có thể bị một tình trạng được gọi là sự thiếu máu (anemia) (an-ee-me-yah). Những người bị thiếu máu lúc nào cũng cảm thấy mệt mỏi hoặc yếu sức và khó chú tâm hoặc khó để tập trung tư tưởng.

Folate cũng cần cho sự tăng trưởng, nhất là ở các em bé đang phát triển. Folate giúp ngăn ngừa một số các khuyết tật bẩm sinh, chẳng hạn như khuyết tật não và tủy sống. Các khuyết tật não hoặc tủy sống được gọi là Các Khuyết Tật Ống Thần Kinh (Neural Tube Defects/NTDs). Để biết thêm chi tiết, xin xem [HealthLinkBC File #38c Dinh dưỡng và Thai nghén: Các Khuyết tật Ống Thần kinh và Folic Acid](#).

### Tôi cần bao nhiêu folate mỗi ngày?

Chế độ dinh dưỡng được đề nghị (Recommended Dietary Allowance/RDA) Chất Folate (Mỗi ngày)		
Tuổi (năm)	Nam	Nữ
0 đến 6 tháng	65 mcg	65 mcg
7 đến 12 tháng	80 mcg	80 mcg
1 đến 3 tuổi	150 mcg	150 mcg
4 đến 8 tuổi	200 mcg	200 mcg
9 đến 13 tuổi	300 mcg	300 mcg
14 tuổi và trên 14 tuổi	400 mcg	400 mcg

mcg = micrograms

Người lớn cần 400 micrograms (mcg) folate mỗi ngày. 400 micrograms (mcg) bằng 0.4 milligrams (mg). Quý vị thường có thể có được đủ chất folate mỗi ngày khi chọn thực phẩm giàu folate.

Nếu quý vị không chắc mình có được đủ folate từ thực phẩm hay không, quý vị có thể uống một viên thuốc đa sinh tố mỗi ngày.

### Một số người cần thêm folate, có phải như vậy không?

Đúng. Phụ nữ sắp có thai, đang có thai, hoặc đang cho con bú sữa mẹ cần thêm folate.

Tất cả phụ nữ từ 14 đến 50 tuổi có thể có thai cần ăn thực phẩm có nhiều chất folate và uống thêm một viên thuốc bổ có 400 mcg folic acid mỗi ngày.

Phụ nữ có thai cần ít nhất 600 mcg folate mỗi ngày từ thực phẩm và các chất bổ trợ. Não và cột sống của một em bé đang phát triển hình thành trong 4 tuần đầu tiên của thai kỳ (tuần thứ nhất và thứ nhì sau khi quý vị mất kinh lần đầu tiên). Uống một viên thuốc bổ folic acid mỗi ngày giúp giảm thiểu rủi ro bị khuyết tật ống thần kinh ở đứa trẻ đang phát triển.

Phụ nữ đang cho con bú sữa mẹ cần ít nhất 500 mcg folate mỗi ngày từ thực phẩm và các chất bổ trợ.

Không bao giờ ăn hoặc uống hơn 1000 mcg (1 mg) folate từ thực phẩm và thuốc bổ mỗi ngày trừ khi chuyên viên chăm sóc sức khỏe cho quý vị đã bảo quý vị phải uống thêm. Quá nhiều folic acid có thể gây nên những vấn đề khác về sức khỏe.

### Các thực phẩm nào giàu folate?

Các nguồn thực phẩm giàu folate bao gồm:

- đậu Hòa Lan, đậu hạt, và đậu lăng (lentil) (nấu chín, chứ không phải loại đóng hộp);
- rau cải lá màu xanh lá cây đậm;
- các rau cải và trái cây khác; và
- các sản phẩm hạt được làm giàu thêm dưỡng chất.

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

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, vào [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) hoặc đến phòng y tế cộng đồng tại địa phương quý vị.

Bấm vào [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi số **8-1-1** để biết chi tiết và các dịch vụ sức khỏe không cấp thiết tại B.C.

Muốn tìm trợ giúp cho người điếc và khiếm thính, gọi số 7-1-1 tại B.C.

Có dịch vụ dịch thuật với hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu của quý vị.

## Các thực phẩm giàu folate

Thực phẩm	Phần chuẩn	Folate	Ghi chú (xin xem bên dưới)
Măng tây, nấu chín	6 búp	134 mcg	
Trái bơ	1/2 fruit	81 mcg	
Củ cải đường, nấu chín	125 mL hoặc 1/2 c	72 mcg	
Đậu đen, đậu tây hoặc đậu ván đỏ, nấu chín	175 mL hoặc 3/4 c	183 mcg	❶
Cải bok choy hoặc bắp, tươi, đông lạnh, đóng hộp, nấu chín	125 mL hoặc 1/2 c	31 mcg	
Broccoli, nấu chín	125 mL hoặc 1/2 c	89 mcg	
Broccoli, sống hoặc bông cải, sống hoặc nấu chín	125 mL hoặc 1/2 c	30 mcg	
Búp cải nhỏ Brussels, nấu chín	4 búp nhỏ	50 mcg	
Ngũ cốc khô ăn lạnh buổi điếm tâm	30 g	36 mcg	❸
Đậu man việt quất (cranberry), đậu lăng, hoặc đậu mắt đen, nấu chín	175 mL hoặc 3/4 c	267 mcg	❶
Trứng, nấu chín	2 trứng lớn	54 mcg	
Cải làn (broccoli Trung Hoa) hoặc củ cải, nấu chín	125 mL hoặc 1/2 c	47 mcg	
Đậu Hòa Lan, đông lạnh, nấu chín	125 mL hoặc 1/2 c	50 mcg	
Hạt dẻ hoặc hạt điều	60 mL hoặc 1/4 c	25 mcg	
Gan, bò, nấu chín	75 g hoặc 2 1/2 oz	193 mcg	❷
Gan, gà, nấu chín	75 g hoặc 2 1/2 oz	420 mcg	❷
Paté gan	75 g hoặc 2 1/2 oz	45 mcg	❷
Gan, heo, nấu chín	75 g hoặc 2 1/2 oz	122 mcg	❷
Nước cam, tươi	125 mL hoặc 1/2 c	39 mcg	
Nước cam, loại cô đặc đông lạnh	125 mL hoặc 1/2 c	58 mcg	
Cam trái	1 trái cỡ trung bình	39 mcg	
Đu đủ	1/2 trái	58 mcg	
Mì ống, loại được cho thêm chất dinh dưỡng, nấu chín	125 mL hoặc 1/2 c	93 mcg	❸
Bơ đậu phộng, tự nhiên	30 mL hoặc 2 Tbsp	46 mcg	
Đậu phộng, rang	60 mL hoặc 1/4 c	54 mcg	
Cải xà lách cọng cứng (romaine lettuce), sống	250 mL hoặc 1 c	80 mcg	
Đậu pinto hoặc đậu garbanzo (đậu hời), nấu chín	175 mL hoặc 3/4 c	214 mcg	❶
Đậu nành, nấu chín	175 mL hoặc 3/4 c	69 mcg	❶
Đậu nành, đậu edamame/xanh lá cây, nấu chín và còn trong vỏ	125 mL hoặc 1/2 c	106 mcg	
Rau dền, nấu chín	125 mL hoặc 1/2 c	139 mcg	
Rau dền, tươi	250 mL hoặc 1 c	61 mcg	
Đậu khô tách làm đôi hoặc đậu nấu tại nhà, nấu chín	175 mL hoặc 3/4 c	92 mcg	❶
Hạt hướng dương, sấy khô	60 mL hoặc 1/4 c	83 mcg	
Nước cà hoặc nước cốt rau quả, đóng hộp	125 mL hoặc 1/2 c	27 mcg	
Mầm lúa mì, nướng	30 mL hoặc 2 Tbsp	50 mcg	
Đậu trắng, đóng hộp	175 mL hoặc 3/4 c	181 mcg	❶
Bánh mì trắng	35 g hoặc 1 lát	60 mcg	❸

mL = millilitre, g = gram, oz = ounce, c = tách, Tbsp = muỗng canh

❶ Đậu đóng hộp thường có ít folate hơn đậu nấu chín.

❷ Gan và các sản phẩm của gan (như paté và xúc xích gan) có rất nhiều sinh tố A. Quá nhiều sinh tố A có thể gây khuyết tật cho thai nhi, nhất là trong thời gian ba tháng đầu của thai kỳ. Sự chọn lựa an toàn nhất là giới hạn các thực phẩm này trong lúc có thai. Nếu quý vị chọn ăn gan hoặc các sản phẩm của gan, xin ăn không hơn 75g (2 1/2 ounces) mỗi tuần.

❸ Số lượng folic acid trong thực phẩm được làm giàu thì thay đổi tùy theo. Hãy kiểm tra nhãn để biết thông tin chính xác. Nếu con số được cho như là phần trăm của giá trị hàng ngày (daily value, viết tắt DV), tiêu chuẩn được dùng là 220 mcg. Ví dụ, nếu một phần ăn ngũ cốc có 17% của giá trị hàng ngày, phần ăn đó có 37 mcg folic acid (0.17 x 220 mcg = 37 mcg).