



Folate và Sức Khỏe Quý Vị Folate and Your Health

Folate là gì?

Folate là một sinh tố loại B tìm thấy có 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 thêm dưỡng chất. Thực phẩm được tăng cường thêm dưỡng chất, 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 đối với 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 gọi là 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 Thai Nghén và Dinh Dưỡng: Folate và Các Bệnh Khuyết Tật Ống Thần Kinh](#).

Tôi cần bao nhiêu folate mỗi ngày?

Chế độ dinh dưỡng được đề nghị (Recommended Dietary Allowance/RDA) cho Folate (Hàng ngày)		
Tuổi (năm)	Nam giới	Phụ nữ
0 đến 6 tháng	65 mcg	65 mcg
7 đến 12 tháng	80 mcg	80 mcg
1 đến 3	150 mcg	150 mcg
4 đến 8	200 mcg	200 mcg
9 đến 13	300 mcg	300 mcg
14 trở lên	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 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 bổ đa sinh tố mỗi ngày.

Một số người phải cần thêm folate, có phải không?

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

Tất cả phụ nữ nào có thể sẽ mang thai cần ăn thực phẩm giàu folate và uống một viên thuốc bổ đa sinh tố với 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 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 con đang phát triển của họ.

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 của quý vị đã bảo quý vị phải uống thêm. Quá nhiều folic acid có thể gây nên các vấn đề sức khỏe khác.

Các thực phẩm nào có nhiều folate?

Các nguồn thực phẩm giàu folate bao gồm:

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

Để biết thêm chi tiết về dinh dưỡng, hãy gọi **8-1-1** để nói chuyện với một chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch.

Các nguồn thực phẩm có folate

Thực phẩm	Phần ăn	Folate (mcg)	Ghi chú (xem bên dưới đây)
Măng tây, nấu chín	6 nhánh	134	
Trái bơ	1/2 trái	81	
Củ cải đường, nấu chín	125 mL hoặc 1/2 c	72	
Đậu đen, đậu que hoặc đậu ngự màu đỏ sẫm, nấu chín	175 mL hoặc 3/4 c	183	①
Cải bok choy, nấu chín	125 mL hoặc 1/2 c	37	
Bông cải xanh, nấu chín	125 mL hoặc 1/2 c	89	
Bông cải xanh, sống hoặc bông cải trắng, sống hoặc nấu chín	125 mL hoặc 1/2 c	30	
Búp cải nhỏ Brussels, nấu chín	4 búp	50	
Các loại ngũ cốc khô ăn lạnh buổi sáng	30 g	21-36	③
Đậu man việt quất, đậu lăng, hoặc đậu mắt đen, nấu chín	175 mL hoặc 3/4 c	267	①
Trứng, nấu chín	2 quả trứng lớn	54	
Cải làn (broccoli Tàu) hoặc củ cải vàng, nấu chín	125 mL hoặc 1/2 c	47	
Đậu Hòa Lan, đông lạnh, nấu chín	125 mL hoặc 1/2 c	50	
Hạt dẻ hoặc hạt điều	60 mL hoặc 1/4 c	25	
Gan, bò, nấu chín	75 g hoặc 2 1/2 oz	193	②
Gan, gà, nấu chín	75 g hoặc 2 1/2 oz	420	②
Gan, heo, nấu chín	75 g hoặc 2 1/2 oz	122	②
Nước cam vắt, tươi	125 mL hoặc 1/2 c	39	
Nước cam vắt, làm từ chất đậm đặc đông lạnh	125 mL hoặc 1/2 c	25	
Cam	1 trái cỡ trung bình	39	
Đu đủ	1/2 trái	56	
Mì nui ống, loại được cho tăng cường thêm dưỡng chất, nấu chín	125 mL hoặc 1/2 c	62	③
Bơ đậu phộng, tự nhiên	30 mL hoặc 2 Tbsp	46	
Đậu phộng, rang	60 mL hoặc 1/4 c	36	
Xà lách cọng cứng (romaine lettuce), tươi	250 mL hoặc 1 c	80	
Đậu pinto hoặc đậu hời, nấu chín	175 mL hoặc 3/4 c	214	①
Đậu nành, nấu chín	175 mL hoặc 3/4 c	69	①
Đậu nành, đậu edamame/xanh lá cây, nấu chín và còn trong vỏ	125 mL hoặc 1/2 c	106	
Rau dền, nấu chín	125 mL hoặc 1/2 c	139	
Rau dền, tươi	250 mL hoặc 1 c	61	
Đậu khô tách làm đôi hoặc đậu nấu tại nhà, nấu chín	175 mL hoặc 3/4 c	92	①
Hạt hướng dương, phơi khô	60 mL hoặc 1/4 c	81	
Nước cà hoặc nước cốt rau quả, đóng hộp	125 mL hoặc 1/2 c	27	
Mầm lúa mì, nướng	30 mL hoặc 2 Tbsp	50	
Đậu trắng, đóng hộp	175 mL hoặc 3/4 c	181	①
Bánh mì trắng	35 g hoặc 1 lát	39	③

c = cup (tách), g = gram, mcg = micrograms, mL = millilitre, oz = ounce, Tbsp = tablespoon (muỗng súp),

- ① Đậu hộp thường có ít folate hơn đậu tươi nấu chín.
- ② Gan và các sản phẩm làm từ gan (ví dụ paté trét và xúc xích gan) có nhiều sinh tố A. Quá nhiều sinh tố A có thể gây dị tật cho thai nhi, nhất là trong ba tháng đầu của thai kỳ. Sự chọn lựa an toàn nhất là giới hạn các loại thực phẩm này trong lúc mang thai. Nếu quý vị chọn ăn

gan hoặc các sản phẩm làm từ gan, hãy ăn không hơn 75g (2 ½ ounces) mỗi tuần.

- ③ Số lượng folic acid trong thực phẩm được tăng cường thêm dưỡng chất thì thay đổi. Hãy kiểm tra nhãn để biết thông tin chính xác. Nếu con số được cho như là số 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 khô có 17% giá trị hàng ngày, phần ăn đó có 37 mcg folic acid (0.17 x 220 mcg = 37 mcg).