

معنای کلمه فولات

فولات خلاصه فولیک اسید است (FOLIC-ACID)

پانزده ماده غذایی سرشار از فولات(فولیک اسید)

فولات یا ویتامین B9 ، به طور طبیعی در بسیاری از غذاها وجود دارد و ممکن است به صورت اسید فولیک در غذاهای غنی شده یافت شود. حبوبات، تخم مرغ، مرکبات و غلات غنی شده چند منبع غذایی غنی از فولات هستند.

فولات یک ویتامین محلول در آب است که نقش‌های مهمی را در بدن انسان بر عهده دارد. این ویتامین از تقسیم سلولی سالم پشتیبانی می‌کند و در رشد و نمو جنین موثر است تا خطر نقایص مادرزادی را کاهش دهد.

لینک شرح فوق:

<https://roshapharmacy.com/read/15-folic-acid>