

# MGA PAGKAING MAY TAGLAY NA FOLIC ACID

GABAY: ▲ Gulay, prutas, kame na may mataas na antas ng mataas na antas ng dami ng folate/folic acid.

VEGETABLES			
Beans ▲		Okra ▲	
Alugbati		Munggo ▲	
Patatas		Mani	
Chicharo ▲		Pechay	
String Beans ▲		Broccoli	
Kalabasa		Repolyo	
MEAT, FISH AND POULTRY			
Atay ng Manok ▲		Atay ng Baka ▲	
Isda		Egg	
ROCESSED AND FORTIFIED FOODS			
Breakfast Cereal		Bread	
Pasta		Orange Juice	
FRUITS			
Orange ▲		Mangga	
Saging		Melon	
Strawberry ▲		Papaya	
		Kamatis	

Paunawa: I-Recycle. Ibahagi sa kapwa pagkatapos mabasa.

# GABAY-PANGKALUSUGAN FOLIC ACID

*Dagdag kaalaman para sa kalusugan*

Ang gabay-pangkalusugan na ito ay hatid sa inyo ng mga sumusunod:



Volunteer Youth Leaders for Health-Philippines  
vyl\_philippines@yahoo.com



Institute of Human Genetics  
National Institutes of Health  
UP Manila



Department of Health

## ANO BA ANG FOLIC ACID?

- Ang **Folic Acid** o **Bitamina B9** ay isang bitamina na maaaring makuha sa mga pagkain.
- Ito ay isang **water-soluble vitamin** o bitamina na hindi na-iimbak sa katawan kaya kinakailangan itong mapalitan palagi sa pamamagitan ng pagkaing ating kinakain.



## ANO ANG KAHALAGAHAN NG FOLIC ACID?

- Ang folic acid ay mahalaga sa pagbuo ng mga malulusog na selula o cells sa ating katawan tulad ng mga red blood cells.
- Nirerekomenda ang wastong dami ng folic acid sa mga kababaihan at mga nagdadalang-tao upang maiwasan ang mga **facial clefts (bingot)** at **neural tube defects** o mga problema sa pag-develop ng utak at spinal cord.
- Ang folic acid ay mahalaga din sa **cell regeneration** – ang proseso ng pagpapalit ng mga lumang cells ng bagong cells – kaya nakakatulong ito sa pagkakaroon ng magandang kutis at masiglang katawan (mga dulot na anti-aging).
- May mga pag-aaral din na nagsasabi na nakakatulong ang folic acid sa pagbaba ng posibilidad ng **pre-mature na panganganak** (kulang sa buwan), **cancer** at mga **cardiovascular diseases** (sakit sa puso).

## BAKIT MAHALAGA NA IPALAGANAP ANG KAALAMAN UKOL SA FOLIC ACID?

- Tinatayang aabot sa **7.8 milyong bata** ang mayroong birth defects sa buong mundo kada taon. Sa Pilipinas, ang birth defects ay **pang-walo sa mga pinakamataas na dahilan ng pagkamatay ng mga sanggol**.
- Ang kaalaman ng mga kababaihan sa Pilipinas ukol sa kahalagahan ng folic acid supplementation ay **MABABA**.
- Kailangan ang wastong dami ng folic acid, **isang buwan bago ang pagbubuntis** at sa unang tatlong buwan bago ang pagbubuntis upang maiwasan ang neural tube defects.
- Sa mga kadahilanang ito, kailangan nating magkaroon ng **komrehensibong kampanya sa kahalagahan ng folic acid** sa lahat ng kababaihang nasa reproductive age (edad katorse pataas).

Paunawa: I-Recycle. Ibahagi sa kapwa pagkatapos mabasa.

## ANO ANG MGA NEURAL TUBE DEFECTS (NTDs)?

Ang **Neural Tube Defect (NTD)** ay ang hindi kumpletong pag-develop ng utak at spinal cord ng sanggol sa sinapupunan. Ito ay isang birth defect na maaring magdulot ng disabilidad o kamatayan.

**Ito ay walang pinipili, walang sintomas at makikita lamang sa pagluwal ng sanggol, kaya mahalaga ang pag-iwas.**

## MGA HALIMBAWA NG NEURAL TUBE DEFECTS:



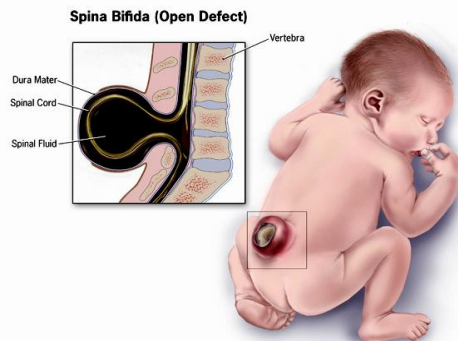
### ANENCEPHALY

Severe underdevelopment of the brain (leads to death)



### ENCEPHALOCOELE

Protrusion of the brain tissue from an abnormal opening in the skull (reconstructive surgery is needed; may cause mental developmental delays)



### SPINA BIFIDA

An incomplete closure of the spinal cord and spinal column (requires surgery; may lead to paralysis, bladder- and bowel-control problems.)

**Illustrations:** US Centers for Disease Control and Prevention. (<http://www.cdc.gov/ncbddd/birthdefects/default.htm>)

## ANO ANG TAMANG DAMI NG FOLIC ACID NA KAILANGAN NG KATAWAN?

- **Tayong lahat ay nangangailangan ng folic acid para sa malusog na pangangatawan.**
- Sa mga lalaki at babae edad katorse pataas, **400 micrograms (0.4 mg)** ng folic acid ang kailangan araw-araw.
- Sa mga ina na nagkaanak na may neural tube defect (NTD), kailangan ang **4000 micrograms (4 mg)** ng folic acid (sampung beses na mas mataas sa normal).

## KAILAN KAILANGAN ANG FOLIC ACID?

- **Ang tamang dami ng folic acid sa katawan ay kailangan araw-araw.**
- Para sa mga babae, ito ay higit na kailangan isang buwan bago mabuntis at sa unang trimester o unang tatlong buwan ng pagbubunis. Ito ay nagpapababa ng posibilidad ng pagkakaroon ng sanggol na may NTD, bingot at iba pang facial clefts.
- Dapat isaisip na sa panahon ng pagbubuntis, mabilis ang pang-divide ng mga cells sa embryo/fetus na mangangailangan ng karagdagang folic acid o folate.
- Ang pag-develop ng neural tube ay nagaganap sa unang 28 araw ng pagbubuntis – ito ay bago pa man malaman ng isang babae na siya ay buntis kaya mahalaga na may sapat na folic acid.
- Ipinapayo din na higit kailangan dagdagan ang folic acid kapag may hemolytic anemia at kapag madalas ang pagsusuka sa panahon ng pagbubuntis.

## PAANO KUNG HINDI SAPAT ANG NAINUM NA FOLIC ACID?

Maaring hindi maging kumpleto ang pag-develop ng utak o spinal cord ng iyong sanggol, gayundin ang pagtaas ng posibilidad ng facial clefts.

## SAAN NAKUKUHA ANG FOLIC ACID?

- **Mga Folic Acid Supplements o Multi-vitamins.** Ito pa lamang ang napatunayan na interbensyon sa mga NTD. Gayun pa man, ipinapayo na tignan mabuti ang label ng produkto upang malaman na tama ang dami ng folic acid na nilalaman nito.
- **Folic Acid Fortified Foods** tulad ng mga komersyal na tinapay, cereals, arina, pasta at orange juice.
- **Natural Food Foliates o sa pagkaing bahagi ng ating diet.** Ang folic acid (o folate) ay maaring makuha sa mga gulay tulad ng spinach, alugbati, kangkong, broccoli, cauliflower, beans, kalabasa, string beans, garbanzo beans, repolyo, pechay, patatas at mani; sa mga prutas tulad ng orange at ibang katulad na citrus, avocado, melon, papaya, strawberry, saging, mangga, mansanas at kamatis; sa mga karne lalo na sa atay ng manok at baka; itlog ng manok; soybeans, peanut butter at tokwa. (Tignan sa likod)
- **Dapat tandaan na nababawasan ang dami ng folic acid sa mga sangkap pag ito ay niluluto.** Kaya higit na makakasiguro sa pag-inom ng multi-vitamin o supplement na may tamang antas ng folic acid kasabay ng masustansyang pagkain.

Food	Serving Size	Amount (Micrograms)	%Daily Value*
Chicken liver	3.5 Oz	770	193
Breakfast cereals	1/2 to 1 1/2 cup	100-400	25-100
Braised beef liver	3.5 oz	217	54
Asparagus	1/2 cup	132	33
Spinach, cooked	1/2 cup	131	33
Pasta	2 oz.	100-120	25-30
Black beans	1/2 cup	128	32
Rice, cooked	3/4 cup	60	15
Tomato juice	1 cup	48	12
Orange	1 medium	47	12
Broccoli, cooked	1/2 cup	39	10
French fries	large order	38	10
Bread	1 slice	38	10

\* based on Daily Value for folate of 400 micrograms  
Source: US FDA (Food Values of Portions Commonly Used, 16th edition)

**MAHALAGA:** Kumunsulta sa iyong doktor o sa health center sa inyong lugar upang mapayuhan at mabigyan ng dagdag na kaalaman ukol sa folic acid.