

วิตามินโฟลิก คืออะไร

วิตามินโฟลิกหรือวิตามินบี 9
พบในไข่แดง ตับ พักใบเขียวเข้ม แครอท แคนตาลูป ฟักทอง
ถั่ว หรือวิตามินโฟลิกในรูปแบบเม็ด



การกินวิตามินโฟลิก **ไม่มีผลเสียต่อร่างกาย**
เพราะเป็นวิตามินที่ละลายในน้ำ
และไม่สะสมต่อร่างกาย
ในแต่ละวันร่างกายจะขับออกทางปัสสาวะ



สสส

ควรกินวิตามินโฟลิก ในปริมาณเท่าไรต่อวัน



หญิงที่ต้องการจะมีลูก
ก่อนตั้งครรภ์
3 เดือน ต่อเนื่อง
จนถึง 3 เดือนแรก
ของการตั้งครรภ์
ในปริมาณ

1 เม็ดทุกวัน

(ขนาด 5 มิลลิกรัม)

คนทั่วไปทั้ง
ชายและหญิง
ในปริมาณ

**1 เม็ด
ต่อสัปดาห์**

(ขนาด 5 มิลลิกรัม)



ควรกินก่อนตั้งครรภ์

หาซื้อวิตามินโฟลิกได้ตามร้านขายยาใกล้บ้าน
ราคาไม่เกินเม็ดละ 1 บาท
หรือพบแพทย์ในโรงพยาบาล



สสส

ป้องกันก่อนจะสาย...
กินวิตามินโฟลิก ก่อนท้อง
ช่วยป้องกันลูกพิการแต่กำเนิด

ทราบหรือไม่ ในแต่ละปีประเทศไทยเรามีสถิติเด็กเกิดใหม่เฉลี่ยปีละ **700,000 คน**
ในจำนวนนี้มีเด็กพิการแต่กำเนิดประมาณ **30,000 คน**
ซึ่งจะสะสมมากขึ้นทุกปี



วิตามินโฟลิก (Folic acid)
ช่วยลดความเสี่ยง ความพิการแต่กำเนิด
****30-50%****

- หลอดประสาทไม่ปิด *
- ปากแหว่งเพดานโหว่ **
- โรคหัวใจพิการแต่กำเนิด **
- ความพิการของแขนขา
- ระบบทางเดินปัสสาวะผิดปกติ
- ไม่มีรูทวารหนัก
- กลุ่มอาการคาวน์

ช่วยลดรายจ่ายทางสุขภาพจากการรักษา
5 โรคความพิการแต่กำเนิด (คาวน์
หลอดประสาทไม่ปิด ปากแหว่งเพดานโหว่
แขนขาพิการ หัวใจพิการ) ถึงปีละ
1,000 ล้านบาท

วิตามินโฟลิกช่วยสร้างและแบ่งเซลล์ในตัวอ่อน
ให้สมบูรณ์ ภายใน 28 วันแรก หลังปฏิสนธิ
จึงต้องกินก่อนท้องอย่างน้อย 3 เดือน
ต่อเนื่องจนถึง 3 เดือนแรกของการตั้งท้อง



สสส

แนวทางลดความเสี่ยง ความพิการแต่กำเนิด

จาก องค์การอนามัยโลก

องค์การอนามัยโลกได้เสนอแนวทางลดความเสี่ยง ความพิการแต่กำเนิด ด้วยการปรับนิสัยการรับประทานอาหารที่มีโฟเลต หรือกินวิตามินโฟลิก



1 รับประทานอาหารที่มีโฟเลตสูง **ซึ่งอยู่ในผักใบเขียว** ให้ได้ 0.4 มิลลิกรัมต่อวัน



2 สำหรับหญิงที่ต้องการจะมีลูก ต้องกินวิตามินโฟลิก **ตั้งแต่** ก่อนตั้งท้อง **3** เดือนต่อเนื่อง จนถึง **3** เดือนแรกของการตั้งท้อง เพื่อช่วยให้การสร้างหลอดประสาทของตัวอ่อนภายใน 28 วันแรก หลังปฏิสนธิอย่างมีประสิทธิภาพ (ขนาด 5 มิลลิกรัม / วัน)

3 หญิงวัยเจริญพันธุ์ ควรรับประทาน วิตามินโฟลิกชนิดเม็ด (ขนาด 5 มิลลิกรัม / สัปดาห์)



สสส