

## للحوامل احذرن من نقص هذا الفيتامين



أحد أهم الفيتامينات التي يحتاجها الجسم أثناء عملية النمو، B12 الذي ينتمي إلى مجموعة فيتامين B9 يعتبر حمض الفوليك المتمثل في فيتامين كما يعمل على حماية الجسم من الإصابة بأمراض القلب وذلك بعمله على رفع مناعة الجسم.

أوضح الدكتور مجدي بدران، عضو الجمعية المصرية للحساسية والمناعة أن حمض الفوليك أحد أهم الفيتامينات التي يجب الحرص على الحصول عليها من خلال المصادر الغذائية الطبيعية، حيث يعد من الفيتامينات الضرورية خاصة في فترة الحمل والرضاعة، وفي حالة الإصابة بأمراض سوء امتصاص الطعام ومرضى الكبد.

كما يحتوي هذا الفيتامين على العديد من الفوائد، منها العمل على نمو الخلايا في مرحلة الحمل والطفولة، ويزيد من كفاءة الحديد في الجسم، وهو أحد العناصر الأساسية التي تساعد في عملية التخليق الحيوي للموصلات العصبية مثل (السير وتونين والإيبينيفرين والدوبامين) ويمثل هرمون السيروتونين هرمون السعادة والبهجة. كما يعتبر الدوبامين موصلًا عصبيًا من كيمياء السعادة يرتبط بتحسين الإدراك والانتباه والتعلم والذاكرة، وترتبط قلة مادة الدوبامين بقلة الانتباه وزيادة الحركة.

وأضاف بدران أن أعراض نقص حمض الفوليك تظهر من خلال سوء التغذية وشحوب البشرة والشعور الدائم بالتعب. كما يؤثر نقص حمض الفوليك على بعض المراحل العمرية بشكل كبير.

## أثناء الحمل

يتسبب نقص حمض الفوليك أثناء فترة الحمل بحدوث تشوهات خلقية للجنين، وعدم اكتمال العمود الفقري للجنين، عيوب خلقية بالقلب ونقص وزن المولود.

كما يتسبب نقص حمض الفوليك لحديثي الولادة والأطفال في نمو الجسم بالتأخر في النمو والتدهور المعرفي للطفل، كما يمكن أن يتسبب في تشوهات حركية وفقدان الشهية والوزن.

## المرضى البالغون

يتسبب نقص حمض الفوليك بالإصابة بالأنيميا التي تزيد من الاضطرابات العصبية والنفسية التي تتداخل بشكل كبير مع تلك المرتبطة بفقر

:وأشار بدران إلى ضرورة الحفاظ على المحتوى الغذائي لحمض الفوليك من خلال

عدم الاعتماد على الأغذية المعلبة للحصول على حمض الفوليك، حيث تقل نسبته في الأغذية المعلبة. 2. يقلل الماء المغلي وتصنيع الأغذية 1. من حمض الفوليك بنسبة 90%. 3. الطهي بالبخار أفضل من الغليان حيث يقلل الغليان من كمية الحمض في الطعام. 4. العمل على تناول أكثر من مصدر غذائي خاصة المصادر غير المطبوخة لزيادة الجرعة اليومية من حمض الفوليك

كما يمكن الحصول على حمض الفوليك من الدواجن مثل الديك الرومي والدجاج، وبعض الخضراوات الورقية مثل السبانخ والبروكلي والخرشوف والبامية والخس، والعديد من الفواكه منها التمر والبرتقال والكانتالوب