

ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΦΟΛΙΚΟ ΟΞΥ



Το φολικό οξύ (ή φυλλικό οξύ ή φολασίνη ή βιταμίνη B9) είναι μια υδατοδιαλυτή βιταμίνη του συμπλέγματος βιταμινών B. Το φολικό οξύ είναι πολύτιμο για την υγεία μας.

Πρώτα από όλα, το φολικό οξύ είναι απαραίτητο για το μεταβολισμό των νουκλεϊνικών οξέων (DNA, RNA) δηλαδή για την αντιγραφή DNA, τη σύνθεση RNA και τη ρύθμιση της γονιδιακής έκφρασης. Αυτό σημαίνει ότι είναι άκρως σημαντικό για την παραγωγή και συντήρηση νέων κυττάρων ιδιαίτερα στη διάρκεια περιόδων ταχείας ανάπτυξης όπως είναι η εγκυμοσύνη και η βρεφική ηλικία.

Επίσης, το φολικό οξύ χρειάζεται για την παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων και συμβάλλει στη διατήρηση της ομοκυστεΐνης σε σταθερά επίπεδα.

Στην περίοδο της εγκυμοσύνης το φολικό οξύ διαδραματίζει σπουδαίο ρόλο. Πολλές μελέτες δείχνουν ότι η επαρκής πρόσληψη φολικού οξέος πριν τη σύλληψη αλλά και στην αρχή της κύησης μειώνει κατά 50-70% τις πιθανότητες εμφάνισης ανωμαλιών του νευρικού σωλήνα όπως είναι η ανεγκεφαλία και η δισχιδής ράχη.

Επίσης, Καναδοί ερευνητές αναφέρουν ότι ο εμπλουτισμός τροφίμων, όπως το αλεύρι και τα ζυμαρικά, με φυλλικό οξύ φάνηκε να μειώνει σημαντικά τον αριθμό των μωρών με σοβαρή συγγενή καρδιοπάθεια.

Πώς να αυξήσετε την πρόσληψη φολικού οξέος

1. Πάρτε κάποιο συμπλήρωμα φολικού οξέος.
2. Καταναλώστε τροφές πλούσιες σε φολικό οξύ. Το φολικό οξύ υπάρχει φυσικά στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά (όπως το σπανάκι, η λαχανίδα), στις μπάμιες, στα λαχανάκια Βρυξελλών, στο μπρόκολο, στα σπαράγγια, στις φακές, στα μαύρα φασόλια, στα φιστίκια, στο χυμό πορτοκάλι και στο συκώτι.
3. Καταναλώστε τρόφιμα εμπλουτισμένα σε φολικό οξύ όπως δημητριακά πρωινού, αλεύρι, ζυμαρικά.

Τι θα πρέπει να προσέξετε

Το φολικό οξύ που υπάρχει στα συμπληρώματα και στα εμπλουτισμένα τρόφιμα απορροφάται καλύτερα από εκείνο που περιέχεται στις τροφές. Το φολικό οξύ καταστρέφεται εύκολα κατά το βράσιμο. Γι'αυτό το λόγο βράστε για λίγο χρόνο τα λαχανικά σας ή προτιμήστε το μαγείρεμα στον ατμό.