

請多服用葉酸素! 以下是提供給父母們的資訊



“請多服用葉酸素!” 此項婦女營養方案希望婦女及青少年能從飲食中獲取足夠的葉酸和維他命B群。此方案是由

三藩市衛生局計劃推行，將向三藩市年齡在14歲至44歲之間的婦女免費提供含有葉酸素的多種維他命。

什麼是葉酸素?

葉酸素是一種很重要的維他命B。它如果來自食物，就稱為葉酸“folate”



為何你的女兒需要它?

葉酸素可以幫助你的女兒發育良好，她身體的每一部分都需要它。如果她每天都服用含有葉酸素的多種維他命，你女兒的健康就可能有所受益：

- 降低患上乳癌、子宮頸癌，以及結腸癌之風險。
- 有一個更健康的心臟。

為何你的女兒會喜歡它?

因為服用葉酸素會有益於她的頭髮、皮膚，以及指甲。

你的女兒需要服用多少葉酸素?

青少年每天至少需要400 mcg。因為由食物中吸收葉酸素不太容易，所以美國公共健康服務部建議所有的青少年及婦女每天服用一次含有葉酸素的多種維他命。

越早開始保持良好的健康習慣越好!

青少年時期就開始服用多種維他命是很好的時機。你女兒正發育準備將來成為人母，你可以和女兒談談你對她日後將為人母的期許。你也應該教導她為了自己的將來，要在懷孕之前就開始服用含有葉酸素的維他命，其優點如下：

- 能減少婦女生育之嬰兒有嚴重的腦和脊柱先天缺陷(神經管道缺陷)。
- 可以降低產婦提前胎動或難產風險。



請協助你的女兒在日常得到足夠的葉酸素!

- 鼓勵她索取免費多種維他命。
- 提醒她需要保持服用。
- 給她食用富含葉酸的食物(葉酸素的一種): 添加了“維他命”或“營養劑”的食米、穀片、麵包，以及麵點。煮過的菠菜、西蘭花、白菜，以及芥菜。眉豆、黑豆、鷹嘴豆(chickpeas)，以及大紅豆(red kidney beans)。花生和葵瓜子。橙汁、覆盆子(raspberries)。
- 父母要做好榜樣! 你要吃得妥當。同時也應該為自己每天服用多種維他命。



查詢相關詳情

請上網：www.gofolic.org

如果妳是年齡在44歲以下的婦女，可致電：1-800-300-9950，妳也可以得知如何為自己索取免費維他命!



Go Folic! is a project of the San Francisco Department of Public Health, MCAH Unit. The project was made possible by a grant from the Vitamin Cases Consumer Settlement Fund. Created as a result of an antitrust class action, one of the purposes of the Fund is to improve the health and nutrition of California