

# โฟเลต คืออะไร ควรกินอย่างไร

โฟเลต (วิตามินบี 9) เป็นสารอาหารที่ละลายน้ำได้ อยู่ในพืชผักและเนื้อสัตว์ ซึ่งเป็นอาหารธรรมชาติทำหน้าที่สร้างสารรหัสพันธุกรรม (ดีเอ็นเอ-DNA) สำหรับการสร้างเซลล์ใหม่ ๆ ทั้งของมารดาและทารก

## ลูกในท้องขาดโฟเลตจะเกิดอะไรขึ้น

- โรคหัวใจพิการแต่กำเนิด
- เกิดหลอดประสาทไม่เปิด
- น้ำหนักแรกเกิดน้อย
- ทารกคลอดก่อนกำหนด
- การสร้างใบหน้าและปากของตัวอ่อน เกิดเป็นปากแหว่งเพดานโหว่
- กล้ามเนื้อและกระดูกอาจมีขนาดเล็กลง
- เสี่ยงต่อการเป็นกลุ่มอาการดาวนั้
- แขนขาพิการแต่กำเนิด

**"การป้องกันภาวะพิการแต่กำเนิดด้วยการเสริมโฟเลตจะต้องรับประทานอย่างน้อย 6 สัปดาห์ก่อนตั้งครรภ์ ต้องวางแผนก่อนมีลูก ประเด็นสำคัญมากคือ ต้องรับประทานก่อนจะมีเพศสัมพันธ์อย่างน้อย 6 สัปดาห์"**

ศ.นพ. วรศักดิ์ โชติเลอศักดิ์

**"หญิงวัยเจริญพันธุ์ทุกคน สามารถใช้สิทธิประโยชน์บัตรทอง 30 บาท เข้ารับวิตามินโฟลิกแอสิดตามโรงพยาบาลใกล้บ้านทั่วประเทศได้ โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย"**

นพ.วชิระ เพ็งจันทร์ อธิบดีกรมอนามัย

