

## Tôi tìm số lượng folic acid trên nhãn hiệu như thế nào?

1. Tìm nhãn hiệu dinh dưỡng bên hông hộp cereal hoặc lọ thuốc bổ (vitamin).
2. Tìm chữ “Folic Acid” hoặc “Folate” trong cột bên trái.
3. Tìm số “100%” trong cột bên phải. Điều quan trọng là số này phải ghi “100%” “giá trị hàng ngày” (nhu cầu) “folic acid” hoặc “folate” của quý vị.



Supplement Facts		
Serving Size: One tablet		
Amount Per Serving		% Daily Value
Vitamin A	5000 IU	100
Vitamin C	60 mg	100
Vitamin D	400 IU	100
Vitamin E	30 IU	100
Vitamin K	25 mcg	31
Thiamin (B1)	1.5 mg	100
Riboflavin (B2)	1.7 mg	100
Niacin	20 mg	100
Vitamin B6	2 mg	100
<b>Folic Acid</b>	<b>400 mcg</b>	<b>100</b>
Vitamin B12	6 mcg	100

Nutrition Facts			
Serving Size 1 cup (55 g)			
Servings Per Container About 12			
Amount Per Serving	(Name of cereal)	with 1/2 cup skim milk	
Calories	170	210	
Calories from Fat	10	10	
% Daily Value**			
Total Fat	1 g*	1%	2%
Saturated Fat	0g	0%	0%
Polyunsaturated Fat	0g		
Monounsaturated Fat	0g		
Cholesterol	0mg	0%	1%
Sodium	240 mg	10%	13%
Potassium	360mg	10%	16%
Total Carbohydrate	41g	14%	16%
Dietary Fiber	5g	20%	20%
Sugars	20g		
Other Carbohydrate	16g		
Protein 4g			
Vitamin A		10%	15%
Vitamin C		0%	0%
Calcium		100%	110%
Iron		100%	100%
Vitamin D		10%	25%
Vitamin E		100%	100%
Thiamin		100%	100%
Riboflavin		100%	110%
Niacin		100%	100%
Vitamin B6		100%	100%
<b>Folic Acid</b>		<b>100%</b>	<b>100%</b>
Vitamin B12		100%	110%
Pantothenic Acid		100%	100%
Phosphorus		10%	25%
Magnesium		10%	10%
Zinc		100%	100%
Copper		8%	8%

# Folic Acid

## Mọi Người Đều Cần



Muốn biết thêm chi tiết, hãy gọi số  
1-888-MODIMES



# Cần Có Folic Acid cho Tất Cả Mọi Người

## Tại Sao Tôi Cần Folic Acid?

Folic acid giúp cho não bộ và cột sống của em bé tăng trưởng đúng mức. Thời gian này là trong những tuần đầu tiên khi quý vị có thai. Vì thế mà quý vị cần có folic acid trong cơ thể trước khi có thai. Các cuộc nghiên cứu đã cho thấy rằng folic acid cũng có thể giảm bớt nguy cơ bị bệnh tim, ung thư cổ tử cung và ung thư ruột.

## Gia Đình Tôi Có Cần Folic Acid Hay Không?

Có. Mọi người đều cần folic acid mỗi ngày để được khỏe mạnh.

## Tôi Cần Bao Nhiêu Folic Acid?

Nam nữ từ 14 tuổi trở lên mỗi ngày cần 400 micrograms (mcg) folic acid. Phụ nữ có thai cần 600 mcg mỗi ngày trong suốt thai kỳ.

## Làm Thế Nào Để Tôi Có Folic Acid?

Hầu hết chúng ta hấp thụ folic acid khi ăn uống hàng ngày, nhưng không phải người nào cũng có đủ. March of Dimes đề nghị mọi người nam cũng như nữ hàng ngày dùng thêm thuốc bổ đa sinh tố có folic acid ngoài chương trình ăn uống bổ dưỡng.

## Những Nguồn Có Folic Acid

- Thuốc bổ đa sinh tố có folic acid
- Cereal ăn sáng có ghi chữ “fortified” (tăng cường) trên hộp
- Nước cam vắt
- Đậu, đậu lăng và đậu đỏ mắt đen
- Rau có lá xanh đậm như rau spinach
- Broccoli, măng, đậu xanh và okra
- Mì, bánh tortilla, và bánh mì có ghi chữ “enriched” hay “fortified” trên nhãn
- Cơm và tấm
- Đậu nành và đậu hũ
- Đu đủ
- Avocado (trái bơ)
- Bơ đậu phộng (lạc)

