

多吃含葉酸維生素 的食物！



此種複式維生素B對任何人的健康都重要，因為：

它可以減低以下的先天性缺陷：

- 脊柱裂
- 裂頸
- 兔唇
- 唐氏綜合症

它可以減低得到心臟病的機會
它可以減少子宮頸癌或其它癌症的發生

什麼食物含有葉酸維生素？
你可在新鮮的蔬菜和水果找到一
因此每天吃五份蔬菜水果是十分
重要的。附加了維生素的早餐五穀
片也是好來源。

高溫會破壞葉酸素，所以，你要吃
新鮮的蔬菜和水果，或不要將蔬菜
煮得過久。

如果你有飲用含咖啡因的飲料—如
茶，咖啡，汽水，和酒類，你需要
更多的葉酸素。

如果你懷孕了，正在餵哺母乳，服
用口服避孕藥，或患有心臟病或癌
症的機會較大的話，你可能需要服
用葉酸素補助劑。請向你的醫生查
詢。



Attend a
Feeling Good class
to learn tips on
how to add healthy
food and activity
to your busy life,
for information call

(415) 575-5689



Feeling
Good

Developed by San Francisco Department of Public Health, Feeling Good Project, Nutrition Services. A message from the California Department of Health Services, Nutrition Promotion Network. Funded by the US Department of Agriculture. Spanish translation by Laura Brainin-Rodriguez. Chinese translation and typesetting by Margaret Leung and Leslie Lin. Logo created and donated by Mahat Papartasse.

Do not reproduce without written permission. 1/2001

Feeling
Good

Get More
Folic Acid



Nutrition Services
San Francisco
Dept. of Public Health

Get More Folic Acid!

Folic Acid or Folate is a B complex vitamin. It is important for everyone's health since it:

• Lowers the risk of birth defects including:

- Spina bifida
- Cleft palate
- Hare lip
- Down's syndrome

• Lowers the risk of heart disease

• Lowers the risk of cervical and other cancers



Where's the folic acid?

It's found in fresh fruits and vegetables - one more reason to get five a day! Fortified cereals are good sources too.

Folic Acid is broken down by heat, so get it from fresh fruits and raw or freshly cooked vegetables.

If you drink coffee, tea, caffeinated sodas or alcohol you need more folic Acid.

If you are pregnant, breastfeeding, on oral contraceptives, or at high risk for heart disease or cancer you may need a folic acid supplement. Talk it over with your health provider.

¡Come Más Ácido Fólico!

Ácido Fólico o Folato es una vitamina del complejo B. Es importante para la salud de todos porque:

• Reduce el riesgo de defectos congénitos como:

- Espina bifida
- Paladar hendido
- Labio leporino
- Síndrome de Down

• Reduce el riesgo de enfermedad cardíaca

• Reduce el riesgo del cáncer del cuello de la matriz y otros cánceres



¿Dónde está el ácido fólico?

¡Se encuentra en las frutas y verduras frescas - una razón más para comer 5 al día! Los cereales fortificados son buenas fuentes también.



El ácido fólico se degrada con el calor, así que consígalo de frutas y verduras crudas o de verduras frescas cocidas.

Si toma café, té, sodas con cafeína o alcohol necesita más ácido fólico.

Si está embarazada, dando el pecho, usando píldoras anticonceptivas o a más alto riesgo de enfermedad cardíaca o de cáncer puede que necesite un suplemento de ácido fólico. Hable con su proveedor de salud.