

Описание.

Фолиевая кислота (лат. *acidum folicum*, *фолацин*; от лат. *folium* — лист) — водорастворимый

витамин В

9

необходимый для роста и развития кровеносной и иммунной систем.

Наряду с фолиевой кислотой к витаминам относятся и её производные, в том числе ди-, три-, полиглутаматы и другие. Все такие производные вместе с фолиевой кислотой объединяются под названием *фолацин*.

Фолиевую кислоту лучше принимать вместе с витаминами В₁₂ и [С](#). Синтезируется микроорганизмами толстой кишки

Содержится.

Содержится в ледующих продуктах: Бобовые, зеленые листовые овощи, морковь, злаки (ячмень), отруби, гречневая и овсяная крупы, бобовые, дрожжи, орехи, бананы, апельсины, дыня, абрикосы, тыква, дрожжи, финики, грибы, корнеплоды . Печень, говядина, баранина, свинина, курица, яичный желток, молоко, сыр, лосось, тунец .

Влияние.

- Участвует в обмене нуклеиновых кислот и аминокислот.
- Необходим для нормального кроветворения.
- Помогает при депрессиях и повышенной тревожности, а также показана при лечении дисплазии шейки матки.
- Фолатные коферменты участвуют и биосинтезе пуриновых и пиримидиновых оснований, нуклеиновых кислот, аминокислот, а также увеличивают использование организмом глютаминовой кислоты и тирозина.
- Фолиевая кислота принимает активное участие в процессах регуляции функций органов кроветворения, оказывает антианемическое воздействие при макроцитарной анемии. Также положительно влияет на функции кишечника и печени, повышает содержание холина в печени и препятствует ее жировой инфильтрации.
- Фолиевая кислота поддерживает иммунную систему, способствуя нормальному образованию и функционированию белых кровяных телец.

- Фолиевая кислота играет важную роль при беременности. Она регулирует формирование нервных клеток эмбриона, что крайне важно для нормального развития. Ежедневный прием фолиевой кислоты на ранних сроках беременности может предупредить такие дефекты нервного ствола плода, как анэнцефалия и расщепление позвоночника (spina bifida) в 75% случаев.

- Кроме того, фолиевая кислота предотвращает преждевременные роды, рождение недоношенных детей и преждевременный прорыв околоплодной оболочки. Фолиевая кислота незаменима для снятия послеродовой депрессии, так что ее по праву можно назвать самым главным "женским" витамином.

- В высоких дозах фолиевая кислота обладает эстрогеноподобным действием, она может замедлить наступление менопаузы и ослабить ее симптомы, а у девушек-подростков она может корректировать задержку полового развития.

- Недостаточность фолиевой кислоты часто встречается у людей, страдающих псориазом. Вместе с витамином В₁₂ фолиевая кислота способствует выравниванию потери пигментации, вызванной витилиго, а также помогает при акне.

Норма потребления.

Суточная потребность: 400 мкг для взрослых, 600 мкг для беременных и 500 мкг для кормящих женщин

Исследование с целью оценки возможного влияния витамина В₁₂ и фолиевой кислоты на уровень памяти у пожилых людей (популяция долгожителей 90-101 год). Фолиевая кислота оказалась наиболее эффективной по некоторым параметрам объективной оценки качества памяти, скорости мышления.

Найдено в интернете.

Лучше остальных витаминов восстанавливает иммунитет и поддерживает работу сердца и кровеносных сосудов. Стимулирует деятельность всех органов, особенно кожи, способствует нормальному росту волос.

Фолиевая кислота в комплексе с витаминами В₆ и В₁₂ снижает риск развития заболеваний глаз на 30%.

Фолиевая кислота обеспечивает здоровый цвет кожи. А вместе с пантотеновой и парааминобензойной кислотами она может долгое время препятствовать поседению волос.

Этот витамин особо рекомендуется во время беременности. Ежедневная доза фолиевой кислоты во время беременности составляет 400 мг.

Результаты многолетних тестов показали, что длительный прием витамина В9 (фолиевой кислоты) позволяет не только избавиться от многих осложнений во время беременности и родов, но и полезен для здоровья женского организма вплоть до наступления менопаузы.

Так, ученые выяснили, что употребление фолиевой кислоты помогает избежать появления проблем с позвоночником у ребенка, способствует правильному формированию нервной системы плода. Кроме того, этот витамин незаменим при лечении послеродовой депрессии, поэтому его по праву считают самым главным витамином для женщин.

У женщин недостаток фолиевой кислоты может привести к отсутствию нормальной реакции репродуктивных органов на эстроген.

В подростковом возрасте фолиевая кислота корректирует половое созревание девушки, помогает при акне.

Необходим этот витамин и мужчинам. Фолиевая кислота работает в одной упряжке с тестостероном, способствуя созреванию спермы. Чтобы у юноши развивались нормальные половые характеристики вроде голоса, бороды и увеличения простаты для выработки семени, ему ежедневно требуется определенное количество фолиевой кислоты.

Основные источники фолиевой кислоты: бобовые, салат, шпинат, капуста, зеленый лук, зеленый горошек, фасоль, соя, свекла, морковь, томаты, мука грубого помола и хлебобулочные изделия из этой муки, гречневая и овсяная крупы, пшено, дрожжи. Из продуктов животного происхождения богаты фолиевой кислотой печень, почки, творог, сыр, икра, яичный желток.

Однако необходимо ежедневно съесть огромное количество нужных продуктов, чтобы восполнить содержание этого витамина в организме. Поэтому целесообразно принимать его в таблетках, учитывая невысокую его стоимость.