

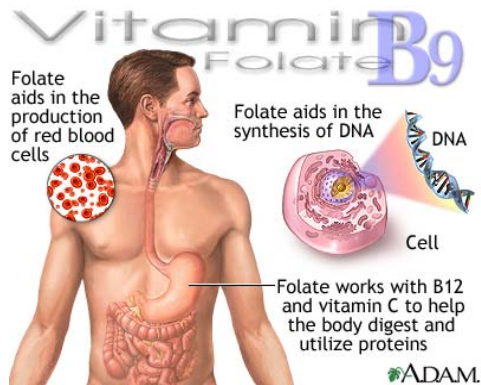


# FOLATE



Folate (vitamin B9) là một trong những loại vitamin B tổng hợp tan trong nước. Folate là từ được sử dụng khi vitamin B9 được tìm thấy trong những nguồn thực phẩm từ khẩu phần ăn hàng ngày, trong khi axit Folic là từ được sử dụng khi vitamin B9 được lấy từ các thực phẩm bổ sung. Folate cần thiết cho rất nhiều chức năng trong cơ thể. Con người không thể tự tạo ra folate trong cơ thể cho nên tất cả đều phải lấy từ thức ăn hàng ngày hoặc từ các thực phẩm bổ sung. Cơ thể người cần folate để tổng hợp và sửa chữa DNA. Folate đặc biệt quan trọng trong việc hỗ trợ phân chia tế bào nhanh chóng, đó là lý do tại sao phải cần rất nhiều folate trong suốt thời kỳ hình thành trứng và mang thai. Cơ thể con người cũng đòi hỏi folate để sản xuất tế bào hồng cầu khỏe mạnh và ngăn ngừa thiếu máu.

Viện Dinh dưỡng Quốc gia tại Hà Nội đánh giá rằng một bộ phận lớn dân số Việt Nam vẫn còn có nguy cơ thiếu Folate. Thiếu folate trước và trong suốt thời kỳ đầu mang thai là nguyên nhân chính gây dị tật bẩm sinh nghiêm trọng. Người ta ước tính rằng có khoảng 3000 trường hợp dị tật ống thần kinh và tê liệt ở trẻ con ở Việt Nam hàng năm vì thiếu folate. Ở người lớn, thiếu hụt folate có thể làm gia tăng nguy cơ tử vong vì bệnh tim và đột quỵ.



**Table 1: Recommended Dietary Allowances (RDAs) for Folate [2]**

Age	Male	Female	Pregnant	Lactating
Birth to 6 months*	65 mcg	65 mcg		
7–12 months*	80 mcg	80 mcg		
1–3 years	150 mcg	150 mcg		
4–8 years	200 mcg	200 mcg		
9–13 years	300 mcg	300 mcg		
14–18 years	400 mcg	400 mcg	600 mcg	500 mcg
19+ years	400 mcg	400 mcg	600 mcg	500 mcg

### Những nguồn cung cấp folate:

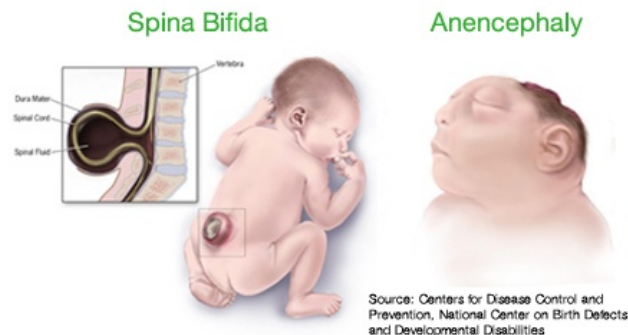
Trong tự nhiên, folate được tìm thấy trong nhiều loại thực phẩm bao gồm các loại rau (đặc biệt là rau có lá màu xanh đậm như rau bina, rau muống, củ cải hoặc mù tạt), trái cây và nước hoa quả, các loại hạt, đậu, đậu Hà Lan, các sản phẩm từ sữa, thịt gia cầm, trứng, hải sản và ngũ cốc. Rau bina, gan, men (được tìm thấy trong bánh mì), măng tây, cải Brussels là những loại thực phẩm có lượng folate cao nhất. Folate được tích trữ trong gan, vì vậy tiêu thụ khoảng 85g gan bò sẽ cung cấp cho bạn một nửa nhu cầu folate hàng ngày. Gạo cũng có thể là một nguồn cung cấp folate tốt. Vì vậy có một số loại gạo được làm giàu folate. Nếu có thể bạn nên mua gạo đã được tăng cường folate để dùng. Xà lách, bơ, đậu xanh, đậu phộng, cam, đu đủ, chuối, trứng, thịt bò và thịt gà đều chứa hàm lượng folate khác nhau. Vì vậy nếu bạn ăn nhiều loại

thực phẩm khác nhau, đặc biệt là trái cây trái cây tươi và rau xanh, bạn sẽ nhận được đủ lượng folate mỗi ngày.



**Thiếu folate là một bệnh không phổ biến, nó thường xảy ra cùng với các bệnh thiếu chất dinh dưỡng khác bởi vì nó có liên quan chặt chẽ đến chế độ ăn uống kham khổ, nghiện rượu và thỉnh thoảng là rối loạn hấp thụ. Thiếu máu hồng cầu khổng lồ là dấu hiệu lâm sàng chính của bệnh thiếu folate và vitamin B12. Triệu chứng của bệnh thiếu máu hồng cầu khổng lồ bao gồm suy nhược, mệt mỏi, khó tập trung, khó chịu, đau đầu, tim đập nhanh, thở gấp. Thiếu folate cũng có thể gây ra đau đớn và gây loét ở lưỡi và niêm mạc miệng; thay đổi ở da, tóc hoặc sắc tố ở móng tay.**

Phụ nữ thiếu folate có khả năng gia tăng nguy cơ sinh ra trẻ bị dị tật ống thần kinh bẩm sinh (NTDs). Dị tật ống thần kinh bẩm sinh gây ra sự hở xương sống hoặc não xuất hiện rất sớm trong quá trình phát triển ở người. Nó có thể dẫn đến tật nứt đốt sống, với một điều kiện là bộ não và tủy sống kém phát triển, hoặc có những túi màng trong não. Thiếu folate làm cho trẻ sơ sinh thiếu cân nặng, sinh non và làm chậm sự phát triển của thai nhi. Người ta còn cho rằng lượng folate thấp có thể góp phần phát triển bệnh trầm cảm. Những người có nguy cơ thiếu hụt folate cao nhất là những người nghiện rượu, phụ nữ độ tuổi sinh đẻ và phụ nữ mang thai, hoặc người bị rối loạn malabsorptive (nơi ruột không thể hấp thụ vitamin và khoáng chất, ví dụ như bệnh celiac, bệnh viêm ruột hoặc bệnh Crohn).



### **Nên làm gì khi bạn thiếu folate:**

Thiếu folate là một bệnh rất hiếm. Điều này có nghĩa là nếu bạn thiếu folate, bạn sẽ dễ dàng mắc các chứng thiếu vitamin khác cụ thể là vitamin B12. Và nếu bạn được chẩn đoán thiếu folate, bạn nên hỏi bác sĩ để kiểm tra liều lượng vitamin B12. Nếu bạn bị thiếu folate nhẹ, bạn nên cố gắng điều chỉnh chế độ ăn uống hàng ngày trước tiên. Bạn nên ăn nhiều rau lá xanh, trái cây, các sản phẩm từ sữa và thịt. Nếu bạn có một chế độ ăn uống cân bằng theo nguyên tắc kim tự tháp thực phẩm thì bạn sẽ có thể nhận đủ folate và các vitamin tổng hợp khác từ khẩu phần ăn hàng ngày.

Nếu bạn bị thiếu folate do thiếu máu, bạn cần sử dụng sản phẩm bổ sung axit folic trong vòng 8 tuần trước khi bệnh thiếu máu được điều trị.



Nếu bạn bị thiếu folate do những rối loạn y tế cơ bản, chẳng hạn như những vấn đề về tiêu hóa thì bạn nên điều trị chứng bệnh này trước.