

Ανακαλύψτε τις πλουσιότερες πηγές του πολύτιμου φυλλικού οξέος στη διατροφή σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το

φυλλικό οξύ ανήκει στην «οικογένεια» των βιταμινών του συμπλέγματος Β και αποτελεί ένα θρεπτικό συστατικό με σημαντικές βιολογικές δράσεις για τον οργανισμό.

Μεταξύ αυτών, περιλαμβάνονται η σύνθεση, επιδιόρθωση και φυσιολογική λειτουργία του DNA, ο σχηματισμός των ερυθρών αιμοσφαιρίων και ο μεταβολισμός των μακροθρεπτικών συστατικών.

Γενικά, αν και η επαρκής πρόσληψη φυλλικού οξέος είναι απαραίτητη σε όλη τη διάρκεια τη ζωής, εν τούτοις, σε περιόδους που χαρακτηρίζονται από ταχύ ρυθμό ανάπτυξης, όπως η εγκυμοσύνη και η παιδική ηλικία, αποκτά ακόμη μεγαλύτερη σημασία. Μάλιστα, στην περίπτωση της εγκυμοσύνης, ο ρόλος του φυλλικού οξέος είναι καθοριστικός από τα πρώτα κιόλας στάδια, αφού η έλλειψή του μπορεί να οδηγήσει σε εμφάνιση συγγενών ανωμαλιών του νευρικού σωλήνα στο έμβρυο.

Η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη φυλλικού οξέος διαμορφώνεται στα 400 µg για υγιείς ενήλικες και αυξάνεται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, φτάνοντας τα 600 µg. Η υιοθέτηση ενός ισορροπημένου διατροφικού πλάνου, το οποίο θα περιλαμβάνει ποικιλία λαχανικών, φρούτων, οσπρίων και ξηρών καρπών μπορεί να περιέχει τις παραπάνω ποσότητες, εξασφαλίζοντας επαρκή πρόσληψη του εν λόγω θρεπτικού συστατικού.

Ειδικότερα, μεταξύ των πλουσιότερων πηγών φυλλικού οξέος περιλαμβάνονται τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όπως το σπανάκι, τα χόρτα, το μαρούλι και οι πράσινες σαλάτες, τα όσπρια και ειδικότερα οι φακές, τα ρεβίθια και τα φασόλια, τα σπαράγγια, το μπρόκολο, οι αγκινάρες, τα λαχανάκια Βρυξελλών, τα παντζάρια, το αβοκάντο, το καλαμπόκι, ο αρακάς, τα φιστίκια, ο ηλιόσπορος, ο χυμός πορτοκαλιού, το ακτινίδιο και το μάνγκο. Τέλος, σημαντικές ποσότητες φυλλικού οξέος θα βρούμε και σε πολλά είδη εμπλουτισμένων δημητριακών πρωινού.

Πηγή: neadiatrofis.gr