

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ (ਫੋਲੇਟ): ਨਿਊਰਲ ਟਿਊਬ ਨੁਕਸਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ Pregnancy and folic acid (folate): Preventing neural tube defects

ਫੋਲੇਟ ਅਤੇ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਕੀ ਹਨ?

ਫੋਲੇਟ ਇੱਕ ਬੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੈ ਜੋ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਫੋਲੇਟ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪੂਰਕਾਂ ਅਤੇ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਭੋਜਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮੀਪ ਬਣਾਏ ਗਏ ਭੋਜਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਭੋਜਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਫੋਲੇਟ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਫੋਲੇਟ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਵੇਂ ਸੈੱਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਫੋਲੇਟ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੀਮੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਨੀਮੀਆ ਹੈ, ਉਹ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫੋਲੇਟ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਫੋਲੇਟ ਤੁਹਾਡੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਨਿਊਰਲ ਟਿਊਬ ਨੁਕਸ (NTD) ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਨਿਊਰਲ ਟਿਊਬ ਇੱਕ ਵਧ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਬਣਦਾ ਹੈ। NTDs ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਇਹ ਟਿਊਬ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ NTDs ਹਨ:

- ਸਪਾਈਨਾ ਬਿਫਿਡਾ (Spina bifida): ਜਦੋਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ
- ਐਨੈਂਸੈਫਲੀ (Anencephaly): ਜਦੋਂ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਗਾਇਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਕੁਝ NTDs ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਮਰੇ ਹੋਏ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਮਰ ਭਰ ਅਪਾਹਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਿਊਰਲ ਟਿਊਬ ਨੁਕਸ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

NTDs ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ।

ਇਸ ਲਈ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 3 ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ: 400 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ (mcg) (0.4 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ (mg)) ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਵਾਲਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਲਓ।

ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ: ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ 4 ਤੋਂ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣਾ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ 400 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ (0.4 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ) ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਵਾਲਾ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਲਓ।

ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਵਾਲੇ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਅਜਿਹਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਚੁਣੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ 400 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ (0.4 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ) ਫੋਲੇਟ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਮਿਲੇਗੀ, ਜੋ ਕਿ ਖਾਸ ਰੂਪ(ਾਂ) ਅਤੇ ਫੋਲੇਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

ਫੋਲੇਟ (ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ)..... 400 ਮੈਕਸੀਮੀ (ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ)

ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਫੋਲੇਟ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ, ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਜਾਂ ਮਿਥਾਈਲੇਟਿਡ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਫੋਲੇਟ ਦੇ ਇਹ ਰੂਪ NTDs ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਫੋਲੇਟ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ ਜੋ NTDs ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਆਮ ਸੁਝਾਅ:

- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲੇਬਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ
- ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

- ਅਜਿਹਾ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਚੁਣੋ 'ਤੇ ਨੈਚੁਰਲ ਪ੍ਰੋਡਕਟ ਨੰਬਰ (NPN) ਹੋਵੇ। NPN ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਕੁਦਰਤੀ ਸਿਹਤ ਉਤਪਾਦਾਂ ਲਈ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿਸੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਫੋਲੇਟ ਦੇ ਖਾਸ ਰੂਪ ਜਾਂ ਮਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕੀ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਲੈ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਤੋਂ 1000 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ (1 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਨਾ ਲਓ।

ਨਿਊਰਲ ਟਿਊਬ ਨੁਕਸ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੋਣ ਦੇ ਮੇਰੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਕੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ NTD ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਸਹੀ ਹੈ ਜੇਕਰ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੁਰਸ਼ ਸਾਥੀ ਦਾ NTDs ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ NTDs ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਹੋਈ ਸੀ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼, ਮੇਟਾਫਾ, ਗੈਸਟਰੋਇੰਟੇਸਟਾਈਨਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਰੋਨਿਕ ਜਾਂ ਸੇਲੀਏਕ ਡਿਜੀਜ਼, ਗੈਸਟਰਿਕ ਬਾਈਪਾਸ ਸਰਜਰੀ, ਜਿਗਰ ਦੀ ਅਡਵਾਂਸਡ ਬਿਮਾਰੀ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਡਨੀ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਡਰੱਗ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਮਿਰਗੀ ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਲੋਰਾਮਫੇਨਿਕੋਲ, ਮੈਥੋਟਰੈਕਸੇਟ, ਮੈਟਫੋਰਮਿਨ, ਸਲਫਾਸਾਲਾਜ਼ੀਨ, ਫੀਨੋਬਾਰਬੀਟਲ, ਫੇਨੀਟੋਇਨ, ਪ੍ਰਾਈਮੀਡੋਨ, ਟਾਈਮਟੇਰੀਨ ਜਾਂ ਬਾਰਬੀਟੂਰੇਟਸ) ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਫੋਲੇਟ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਕੁਦਰਤੀ ਫੋਲੇਟ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਨਾਲ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ NTDs ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। NTDs ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ, ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਵਾਲਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਲਓ। ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਇੱਕ ਚੰਗੀ-

ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਲਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਕਿ ਇਸਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ।

ਫੋਲੇਟ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸੁੱਕੀਆਂ ਫਲੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਮਟਰ
- ਐਡਮਾਮੇ (ਹਰੇ ਸੋਇਆਬੀਨ)
- ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਸਪੈਰਗਸ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ ਬਰੋਕਲੀ, ਬੋਕ ਚੋਏ, ਗਾਈ ਲੈਨ, ਹਰੇ ਮਟਰ, ਕੱਚੀ ਕੋਲ, ਪੱਕੀ ਹੋਈ ਪਾਲਕ ਅਤੇ ਕੱਚਾ ਰੋਮੇਨ ਸਲਾਦ।
- ਐਵੋਕਾਡੋ, ਸੰਤਰੇ ਅਤੇ ਪਪੀਤਾ
- ਵੀਟ ਜਰਮ ਅਤੇ ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਬੀਜ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਦੇ ਉਤਪਾਦ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਿਵਰਵਰਸਟ ਸਪੈਡ ਅਤੇ ਲਿਵਰ ਸੌਸੇਜ) ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਫੋਲੇਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਜਨਮ ਦੇ ਨੁਕਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੌਰਾਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੌਰਾਨ ਜਿਗਰ ਜਾਂ ਜਿਗਰ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਖਾਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ 75 ਗ੍ਰਾਮ (2.5 ਔਂਸ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਖਾਓ।

ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਨਾਲ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਚਿੱਟਾ ਆਟਾ
- ਸਮ੍ਰਿਧ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਪਾਸਤਾ
- ਕੁਝ ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ ਸੀਰੀਅਲ
- ਨਕਲੀ ਮੀਟ ਉਤਪਾਦ

ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਨਾਲ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਭੋਜਨ ਪੋਸ਼ਣ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਫੋਲੇਟ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰਨਗੇ। ਫੋਲੇਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ DFE, ਜਾਂ ਡਾਇਟਰੀ ਫੋਲੇਟ ਇਕਵੀਵੇਲੈਂਟਾਂ ਵਜੋਂ ਦਿਖਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਫੋਲੇਟ ਅਤੇ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਜਜ਼ਬ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ DFE ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

- ਸਪਾਈਨਾ ਬਿਫਿਡਾ ਐਂਡ ਹਾਈਡ੍ਰੋਮੋਫਾਲਸ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ: www.sbhabc.org ਜਾਂ 604-878-7000 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
- ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ: ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਗਾਈਡ www.canada.ca/en/public-health/services/health-promotion/healthy-pregnancy/healthy-pregnancy-guide.html

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਾਸਤੇ www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, **7-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।