

## Site Header



Anencephaly

### विषय सूची (hide)

1. क्या है
2. क्यों लें
3. कितना लें
4. कैसे लें
5. विभिन्न स्रोत
6. नुकसान
7. भारत से रिश्ता
8. संदर्भ

सभी महिलाओं को फोलिक एसिड लेना चाहिये। गर्भ के पहले महीने में फोलिक एसिड के कमी से, बच्चे में दिमाग और रीढ़ की बीमारी हो सकती है, जिसे न्यूरल ट्यूब डिफेक्ट (neural tube defect) कहते हैं। यह बच्चे के लिए जानलेवा हो सकता है या फिर बच्चे को अपाहिज बना सकता है।

### 1. क्या है

फोलिक एसिड एक प्रकार का विटामिन 'बी' (B9) है। शरीर इसको बनाता नहीं है, और न ही इसको जमा करके रखता है। इसका शरीर में मात्रा आपके फोलिक एसिड खाने के उपर निर्भर करता है। इसके प्राकृतिक रूप को फोलेट कहते हैं, और बनाया गया रूप को फोलिक एसिड कहते हैं। यह शरीर को नये और स्वस्थ कोशिकायें या सेल (cell) बनाने में सहायता करता है, खास करके खून (Blood) और दिमाग के नसों (Nerves) में। यह शरीर में हानिकारक तत्व, "होमोसिसटीन" (Homocysteine), को कम करता है। उससे सदमा (Stroke) और दिल के दौरा (Heart attack) के खतरा कम होता है।

### विटामिन

- Vitamin A | विटामिन ए
- Vitamin B | विटामिन बी -
  - B9 - Folic Acid | फोलिक एसिड
- Vitamin C | विटामिन सी
- Vitamin D | विटामिन डी
- Vitamin E | विटामिन इ

### आपका स्वास्थ्य

- संक्रमण - संक्रमित बीमारी, टीका, एच आई वी
- सिर - मस्तक, आंख, नाक, कान, मुंह, गला
- छाती - दिल और ब्लड वेस्सल, फेफड़ा, खून
- पाचन - पेट, आंत, कलेजा, पित्त
- गुप्तांग - गुर्दा, जननांग
- ग्रन्थी - डायबिटीज़
- कैंसर - ब्रेस्ट, सर्विक्स
- अन्य अंग - दिमाग और नस, हड्डी और जोड़, स्किन








### आपका खाना

- My Diary: अपने खाने, वजन और व्यायाम का डायरी लिखें
- मोटापा - बी एम आई,
- आहार - कार्बोहाईड्रेट, प्रोटीन, फेट, विटामिन
- मेटाबोलिक

### प्रसिद्ध विषय

- महिला - गर्भ
- बच्चे - नवजात शिशु, विकास
- आपातकाल - सी पी आर
- साधन - जांच, दवा, शब्दकोश, केलकुलेटर

### इंटरनेट पर संबंधित जानकारी

खबरें  चित्र  विडीयो  सन्दर्भ  लिंक्स   
रिसर्च  विकिपेडिया 

### सम्बंधित लिंक्स

- [Healthy India, Gov. of India](#) 

## 2. क्यों लें

अगर आपके शरीर में, गर्भ से पहले और गर्भ के दौरान, पर्याप्त रूप से फोलिक एसिड मौजूद है, तो 70 प्रतिशत रूप में यह आपके होनेवाले बच्चे में जन्मजात दिमाग और रीढ़ में बड़ा खराबी होने से बचा सकता है। यह सुनिश्चित कर लें कि आप पर्याप्त मात्रा में फोलिक एसिड ले रहे हैं।

गर्भवती होने से पहले आप फोलिक एसिड लेना शुरू कर दें। फोलिक एसिड, गर्भ के पहले कुछ हफ्तों के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण होता है। अधिकांश समय, किसी भी औरत को अपने गर्भ के बारे में इस दौरान पता भी नहीं होता है या फिर गर्भ के बारे में पहले से सोचा नहीं होता है {नियमित प्रजनन या (planned parenthood)}। इसीलिए जरूरी है कि आप हर रोज फोलिक एसिड लेना शुरू कर दें, जब आप गर्भवती होने के बारे में सोच भी नहीं रहे हों। फोलिक एसिड, किसी भी उम्र के पुरुष या महिला में, अन्य कारणों से भी फलदायक होता है।

## विषय सूची

## 3. कितना लें

निम्नलिखित वर्णन पढ़ कर, अपना जरूरत के अनुसार, फोलिक एसिड का प्रतिदिन मात्रा चुन लें

- अगर आप गर्भवती हो सकती हैं (before pregnancy), तो आपको फोलिक एसिड 400 मिक्रोग्राम प्रतिदिन लेना चाहिये।
- अगर आप गर्भवती हैं (during pregnancy), तो आपको फोलिक एसिड 600 मिक्रोग्राम प्रतिदिन लेना चाहिये।
- अगर आप स्तनपान करती हैं (during breastfeeding), तो आपको फोलिक एसिड 500 मिक्रोग्राम प्रतिदिन लेना चाहिये।
- अगर आपके किसी बच्चे में दिमाग या रीढ़ में जन्म से ही बड़ा खराबी हो गया हो, जैसे कि “न्युरल ट्यूब डिफेक्ट (neural tube defect, spina bifida)” या इस बीमारी के अन्य प्रकार, तो आपको अपने अगले होनेवाले गर्भ के पहले से ही फोलिक एसिड लेना चाहिये। इस स्थिति में आपको 4000 मिक्रोग्राम या 4 मिलीग्राम फोलिक एसिड लेना चाहिये। यह दवा गर्भ के 1 से 3 महीने पहले चालू कर के, गर्भ के पहले 3 महीने तक करना चाहिये। यह साधारण स्थिति से 10 गुणा अधिक मात्रा है। इसीलिए आप केवल फोलिक एसिड के गोली लें, और अन्य विटामिन के अत्याधिक गोली नहीं लेना चाहिये, क्योंकि इससे आपको और आपके बच्चे को नुकसान भी हो सकता है।
- अगर आपके किसी बच्चे में दिमाग या रीढ़ में जन्म से ही बड़ा खराबी हो गया हो, जैसे कि “न्युरल ट्यूब डिफेक्ट (neural tube defect, spina bifida)” या इस बीमारी के अन्य प्रकार, और अगर आप आगे कोई गर्भ नहीं करेंगे, तो आपको फोलिक एसिड 400 मिक्रोग्राम प्रतिदिन लेना चाहिये।
- अगर आपको नीचे हुए विवरण में से कुछ भी है, तो आपको अधिक फोलिक एसिड लेना होगा। इसके लिए अपने डाक्टर से बात करें -
  - आपके संबंधि में किसी को “न्युरल ट्यूब डिफेक्ट” के साथ बच्चा हुआ हो
  - आपको मोटापा हो
  - आपका मधुमेह (Diabetes) अनियंत्रित हो
  - विटामिन बी 12 संबंधित अनिमिया हो
  - आप कोई दवा लेते हैं, जिसके प्रभाव से फोलिक एसिड कम हो जाता है -
    - एंटीबायोटिक - बेक्ट्रिम (Antibiotic - Bactrim, Septran)
    - झटके का दवा - फेनिटोयन, फ्रीनोबारब (Phenytoin, Phenobarb)
    - कैंसर / हड़डी का दवा - मेथोट्रेक्सेट (Methotrexate)

- आंत की बीमारी का दवा - सेलिसाइलेट (Salicylate)
- अन्य दवा, अपने डाक्टर से बात करें

## विषय सूची

### 4. कैसे लें

सभी महिलाओं को हर दिन 400 मिक्रोग्राम (microgram) फोलिक एसिड लेना चाहिये।

यह अनेक प्रकार से मिल सकता है।

- फोलिक एसिड विटामिन का गोली ले के - यह सुनिश्चित कर लें कि गोली के बोटल के उपर लिखा हुआ है कि फोलिक एसिड या फोलेट का मात्रा 400 मिक्रोग्राम (microgram) या 100 प्रतिशत है। अगर आपको इस टेबलेट खाने में दिक्कत है, तो खाना खाने के बाद रात में सोने से पहले, यह टेबलेट खा लें।
- फोलिक एसिड पूर्ण नाश्ते के अनाज के द्वारा - यह विदेशों में नाश्ते के अनाज (breakfast cereal) के रूप में मिलता है।
- फोलिक एसिड पूर्ण अनाज और फल खा के।

## विषय सूची

### 5. विभिन्न स्रोत

विभिन्न खाने के वस्तुओं में फोलिक एसिड का मात्रा मिक्रोग्राम (microgram) में -

- सर्वोत्तम स्रोत
  - मुर्गी का 100 ग्राम कलेजी = 770 मिक्रोग्राम फोलिक एसिड
- मुख्यवान स्रोत
  - दाल
    - आधा कप दाल = 180 मिक्रोग्राम फोलिक एसिड
    - आधा कप राजमा = 115 मिक्रोग्राम फोलिक एसिड
    - आधा कप चना = 140 मिक्रोग्राम फोलिक एसिड
  - हरी सब्जियां
    - आधा कप भिंडी = 135 मिक्रोग्राम फोलिक एसिड
    - आधा कप साग = 100 मिक्रोग्राम फोलिक एसिड
    - आधा कप स्पराउट्स = 80 मिक्रोग्राम फोलिक एसिड
- सामान्य स्रोत
  - 100 ग्राम मछली या मांस = 50 मिक्रोग्राम फोलिक एसिड
  - 1 नारंगी = 40 मिक्रोग्राम फोलिक एसिड
  - 1 बड़ा अंडा = 25 मिक्रोग्राम फोलिक एसिड
- बेकार स्रोत
  - दूध
    - 1 कप दूध = 15 मिक्रोग्राम फोलिक एसिड
  - अन्य फल
    - 1 मध्यम केला = 20 मिक्रोग्राम फोलिक एसिड
    - 1 सेब = 5 मिक्रोग्राम फोलिक एसिड

उपर लिखे हुए स्रोतों को मिला-जुला कर आप पार्याप्त मात्रा में फोलिक एसिड ले सकते हैं।

विषय सूची

## 6. नुकसान

अधिक फोलिक एसिड से एक प्रकार का अनिमिया (Vitamin B12 deficiency anemia) पहचाने में दिक्कत हो सकता है। अपने डाक्टर से इसपर बात करें।

## 7. भारत से रिश्ता

1946 में फोलिक एसिड का अविषकार एक भारतीय वैज्ञानिक “येलाप्रागदा सुब्बाराओ” ने किया था। विदेश में इसके महत्व को पहचान करके खाद्य-पदार्थ में फोलिक एसिड मिलाया जाता है, किंतु भारत में अभी भी यह करना बांकी है।

## 8. संदर्भ

- <http://womenshealth.gov>
- <http://www.spinabifidaassociation.org>
- <http://www.cfsan.fda.gov/>
- <http://www.cdc.gov/ncbddd/folicacid/>



This site complies with the [HONcode standard for trustworthy health](#) information: [verify here](#).

This page was last modified by Ravi Mishra on January 09, 2010, at 10:27 PM EST. Copyright 2008-2010 Nirog.info. All rights reserved.

[↑ Top](#) [Home](#) [Search](#): [Terms](#) [About Us](#) [Contact Us](#) [Awards](#) [Valid XHTML](#) [Valid CSS](#) [Login](#)

Visit our channels at: [Amazon](#) [Twitter](#) [Youtube](#) [Scribd](#)