

FOOLHAPE

Inimese organism vajab normaalseks toimimiseks vitamiine, sh foolhapet, millel on ülioluline roll terve lapse sündimisel, aga ka meie vaimse tervise hoidmisel, vereloomeprotsessides ning mujalgi.

Foolhape kuulub vees lahustuvate B-rühma vitamiinide hulka. Foolhappel on organismis palju tähtsaid ülesandeid: ta osaleb valkude, rasvade ning süsivesikute ainevahetuses, DNA ja RNA sünteesis (see on oluline kasvu- ja organismi rakude taastootmiseks), vere punaliblede ning mao soolhappe moodustamises ja närvisüsteemi normaalse funktsioneerimise tagamises.

Foolhappel on hindamatu roll ka laste saamise seisukohalt – loote normaalseks arenguks ja terve lapse sünniks on kindlasti vaja piisavas hulgas foolhapet.

Millised toiduained sisaldavad foolhapet?

Lihtsaim viis foolhapet saada on süüa tasakaalustatud ja tervislikku toitu. Rohkelt sisaldavad foolhapet rohelised köögiviljad (salat, spinat, till jm), maks, oad, herned ja pärm. Foolhapet on ka nõgeseleh- teded, puuviljades (eriti tsitruselistes) ja marjades, samuti munades, piimatoodetes, päevalil- leseemnetes, täisteravil- jatoodetes ja idandites.

Toitumisteadlased on välja pakkunud, et

Loote normaalseks arenguks ja terve lapse sünniks on vaja piisavas hulgas foolhapet.