

# FOLIC ACID

## What is it and why is it important?



# 1

Folic acid is a B vitamin that can be found in some multivitamins and foods labeled as enriched.

### Supplement Facts

	Amount Per Serving	% Daily Value
Folic Acid	400 mcg	100%
Vitamin B12	6 mcg	100%
Pantothenic Acid	5 mg	50%
Calcium	450 mg	45%
Iron	18 mg	100%
Magnesium	50 mg	12%
Zinc	15 mg	100%

Get 400 micrograms of folic acid every day! It takes a small effort, but it makes a big difference.

# 2

# 3

Consuming folic acid before, during, and after pregnancy can prevent many serious birth defects of the brain and spine.



# 4

Folate is a form of the B vitamin folic acid. It is found naturally in some foods, such as leafy, dark green vegetables, citrus fruits and juices, and beans.



# 5

An easy way to be sure you're getting enough folic acid is to take a daily multivitamin with folic acid in it. Most multivitamins have all the folic acid you need.

For more information, visit our website at [birthdefects.in.gov](http://birthdefects.in.gov)



Folic acid for a healthy baby  
Indiana Birth Defects and Problems Registry



# ဖောလစ်အက်ဆစ် (FOLIC ACID)

## ဘာလဲ၊ အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးလဲ။



# 1

ဖောလစ်အက်ဆစ်သည် ဗီတာမင် ဘီ ဖြစ်ပြီး အချို့သော ဗီတာမင်မျိုးစုံဆေး နှင့် ယင်းဗီတာမင် ထပ်ဖြည့်ထားသော အစားအစာများတွင် တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

Supplement Facts		
	Amount Per Serving	% Daily Value
Folic Acid	400 mcg	100%
Vitamin B12	6 mcg	100%
Pantothenic Acid	5 mg	50%
Calcium	450 mg	45%
Iron	18 mg	100%
Magnesium	50 mg	12%
Zinc	15 mg	100%

နေ့စဉ် 400 မိုက်ခရိုဂရမ်ရှိသော ဖောလစ်အက်ဆစ်ကို စားသုံးပါ။ ကြိုးပမ်း ဆောင်ရွက်မှု အနည်းငယ်သာလိုအပ်သော်လည်း များစွာအကျိုးရှိပါသည်။

# 2

# 3

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မီ၊ ကိုယ်ဝန်ရှိနေစဉ်၊ နှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီးနောက် ဖောလစ် အက်ဆစ် စားသုံးခြင်းသည် ဦးနှောက် နှင့် ကျောရိုးဆိုင်ရာ ပြင်းထန်သော မွေး ရာပါချို့ယွင်းမှု များစွာတို့ကို တားဆီးကာကွယ်နိုင်ပါသည်။



# 4

ဖောလိတ် (Folate) သည် ဗီတာမင် ဘီ ဖောလစ်အက်ဆစ် အမျိုးအစားတမျိုး ဖြစ်သည်။ သဘာဝအားဖြင့် အစိမ်းရင့်ရောင်ရှိသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ရှောက်သီး၊ သံပရာသီးကဲ့သို့သောသစ်သီး နှင့် သစ်သီးရည်များ၊ နှင့် ပဲတောင့်ပဲ များကဲ့သို့ အချို့သော အစားအစာများတွင် တွေ့ရှိရသည်။



# 5

နေ့စဉ် ဖောလစ်အက်ဆစ် လုံလောက်စွာရရှိခြင်းကို သေချာစေရန်အတွက် အလွယ်ဆုံးနည်း တခုက ဖောလစ်အက်ဆစ် ပါသော ဗီတာမင်မျိုးစုံဆေးကို နေ့စဉ်သောက်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ ဗီတာမင်မျိုးစုံဆေး အများစုတွင် သင်လိုအပ်သည့် ဖောလစ်အက်ဆစ် အပြည့်အစုံပါဝင်ပါသည်။