

Φυλλικό οξύ



Τι είναι

Το φυλλικό οξύ που ισοδυναμεί με μια οικογένεια ενώσεων, είναι μια **υδατοδιαλυτή βιταμίνη** του συμπλέγματος Β της οποίας μακροχρόνια έλλειψη οδηγεί στην εμφάνιση μεγαλοβλαστικής αναιμίας. Η απορρόφηση του φυλλικού οξέος διαφέρει ανάλογα με την πηγή προέλευσης του.

1 μg DFE = 1 διατροφικό ισοδύναμο φυλλικού οξέος από τρόφιμο

&

1 μg DFE = 0,6 μg από εμπλουτισμένο τρόφιμο ή από συμπλήρωμα διατροφής που λαμβάνεται με το γεύμα

&

1 μg DFE = 0,5 μg φυλλικού οξέος από συμπλήρωμα διατροφής που λαμβάνεται με άδειο στομάχι

Πηγές

Το φυλλικό οξύ απαντάται σε μία πληθώρα τροφίμων όπως τα **σκουρόχρωμα φυλλώδη λαχανικά**, οι **πατάτες**, τα **όσπρια**, το **συκώτι** και οι **νεφροί**, οι **ξηροί καρποί** (φυστίκια, αμύγδαλα), τα **φρούτα** (όπως πορτοκάλια, γκρέιπ φρουτ), τα **γαλακτοκομικά προϊόντα**, τα **εμπλουτισμένα δημητριακά**.

Συστάσεις

Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA), η ημερήσια επαρκής πρόσληψη (AI) καθώς και η τιμή αναφοράς πρόσληψης του πληθυσμού (PRI) αναφορικά με το φυλλικό οξύ, διαφοροποιούνται ανάλογα με την ομάδα πληθυσμού ως εξής:

Βρέφη 7-11 μηνών (AI): 80 μg DFE ανά ημέρα

Παιδιά 1-3 χρόνων (PRI): 120 μg DFE ανά ημέρα

Παιδιά 4-6 χρόνων (PRI): 140 μg DFE ανά ημέρα

Παιδιά 7-10 χρόνων (PRI): 200 μg DFE ανά ημέρα

Παιδιά 11-14 χρόνων (PRI): 270 μg DFE ανά ημέρα

Έφηβοι 15-17 χρόνων (PRI): 330 μg DFE ανά ημέρα

Ενήλικες (PRI): 330 μg DFE ανά ημέρα για άνδρες και γυναίκες

Έγκυες γυναίκες (AI): 600 μg DFE ανά ημέρα

Θηλάζουσες γυναίκες (PRI): 500 μg DFE ανά ημέρα