

Kokia folio rūgšties įtaka sveikatai?

Folio rūgštis (folatas, vitaminas M, vitaminas B9) – tai keletas junginių, kurie turi vienodą poveikį žmogaus organizmui ir dėl to yra priskiriami B grupės vitaminams, kurių pagrindinė užduotis – skatinti energijos išsiskyrimo (iš angliavandenių, riebalų ir baltymų) procesą. Mokslininkai nustatė, kad šios grupės vitaminai yra gyvybiškai reikalingi mūsų sveikatai, nes yra svarbūs baltymų apykaitai ir būtini nukleino rūgščių (DNR) sintezei bei daugeliui organizmo gyvybinių funkcijų, ypač – organizmo ląstelių augimui ir dalijimuisi. Be to, folio rūgštis mažina homocisteino (medžiagos, kuri skatina cholesterolio kaupimąsi kraujagyslių sienelėse ir turi įtakos širdies bei kraujagyslių ligų išsivystymui) kiekį. Tokiu būdu yra slopinamas cholesterolio kaupimasis širdies raumenyje, todėl gydytojai dažnai folio rūgštį skiria miokardo infarkto profilaktikai. Taip pat yra daug mokslinių įrodymų apie tai, kad folio rūgštis turi reikšmės gimdos kaklelio, žarnyno, plaučių vėžio prevencijai. Be to, ji didina apetitą, skatina skrandžio sulčių išsiskyrimą bei dalyvauja palaikant sveikas kepenis. Nustatyta, kad sergant įvairiomis lėtinėmis kepenų ligomis (pvz., lėtiniu alkoholizmu) folio rūgšties kiekis stipriai mažėja, nes kepenys yra svarbiausias šio vitamino šaltinis.

Kuo pavojingas folio rūgšties trūkumas organizme?

Labiausiai folio rūgšties trūkumas pažeidžia greitai besidalijančias ląsteles, todėl gali sutrikti eritrocitų (raudonųjų kraujo ląstelių) gamyba kaulų čiulpuose ir išsivystyti megaloblastinė anemija (mažakraujystė). Jos metu sumažėja eritrocitų skaičius ir jie būna didesni nei įprasta. Dėl anemijos sutrinka deguonies pasiskirstymas po visą organizmą, todėl žmogus jaučiasi labai pavargęs, nusilpęs, išsekęs, padažnėja kvėpavimas. Bene svarbiausia folio rūgštis yra normaliai smegenų funkcijai, protinei ir emocinei sveikatai, nes ypač padeda įveikti stresą bei depresiją. Kai jos trūksta, silpnėja atmintis, dažniau skauda galvą, padidėja dirglumas. Pakankamas folio rūgšties kiekis yra būtinas nėščiai moteriai. Jos trūkumas gali lemti sunkią ligą visam gyvenimui ar net mirtį. Mokslininkai įrodė, kad dažniausiai pasitaikantys du įgimti stuburo patologijos defektai yra *spina bifida* (stuburas būna su įgimtu plyšiu, tuomet nesuauga slankstelių lankai) ir anencefalija (smegenų nebuvimas). Remiantis tarptautiniais moksliniais tyrimais nustatytas reikiamas folio rūgšties kiekis, kuris yra apie 400 mikrogramų (µg) per dieną.

Kokiuose maisto produktuose randama folio rūgštis?

Folio rūgšties yra visose žalialapėse daržovėse (salotose, poruose, petražolėse, špinatuose, brokoliuose), pupelėse, avokaduose, lęšiuose, saulėgrąžose, kepenyse, inkstuose, kiaušiniuose, juodoje duonoje, baravykuose, riešutuose. O daugiausia folio rūgšties 100 gramų produkto yra pupelėse – 260 mikrogramų (µg), petražolėse – 180 mikrogramų (µg), jautienos kepenyse – 145 mikrogramai (µg). Deja, šviesoje bei apdorojant maistą šiluma, didesnė folio rūgšties dalis suyra, todėl jos atsargos turi būti papildomos kiekvieną dieną.

Visais atvejais dėl folio rūgšties vartojimo yra būtina pasikonsultuoti su savo šeimos gydytoju.

Parengė:

Liucija Urbonienė, gydytoja higienistė – epidemiologė, visuomenės sveikatos specialistė