

## Фолиевая кислота (витамин В9) самый женский витамин



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/folievaya-kislota-vitamin-v9-samyj-zhenskij-vitamin/>

Лучше остальных витаминов восстанавливает иммунитет и поддерживает работу сердца и кровеносных сосудов. Стимулирует деятельность всех органов, особенно кожи, способствует нормальному росту волос.

Фолиевая кислота в комплексе с витаминами В6 и В12 снижает риск развития заболеваний глаз на 30%.

Фолиевая кислота обеспечивает здоровый цвет кожи. А вместе с пантотеновой и парааминобензойной кислотами она может долгое время препятствовать поседению волос.

Этот витамин особо рекомендуется во время беременности. Ежедневная доза фолиевой кислоты во время беременности составляет 400 мкг.

Результаты многолетних тестов показали, что длительный прием витамина В9 (фолиевой кислоты) позволяет не только избавиться от многих осложнений во время беременности и родов, но и полезен для здоровья женского организма вплоть до наступления менопаузы.

Так, ученые выяснили, что употребление фолиевой кислоты помогает избежать появления проблем с позвоночником у ребенка, способствует правильному формированию нервной системы плода. Кроме того, этот витамин незаменим при лечении послеродовой депрессии, поэтому его по праву считают самым главным витамином для женщин.

У женщин недостаток фолиевой кислоты может привести к отсутствию нормальной реакции репродуктивных органов на эстроген.

В подростковом возрасте фолиевая кислота корректирует половое созревание девушки, помогает при акне.

Необходим этот витамин и мужчинам. Фолиевая кислота работает в одной упряжке с тестостероном, способствуя созреванию спермы. Чтобы у юноши развивались нормальные половые характеристики вроде голоса, бороды и увеличения простаты для выработки семени, ему ежедневно требуется определенное количество фолиевой кислоты.

Основные источники фолиевой кислоты: бобовые, салат, шпинат, капуста, зеленый лук, зеленый горошек, фасоль, соя, свекла, морковь, томаты, мука грубого помола и хлебобулочные изделия из этой муки, гречневая и овсяная крупы, пшено, дрожжи. Из продуктов животного происхождения богаты фолиевой кислотой печень, почки, творог, сыр, икра, яичный желток.

Однако необходимо ежедневно съедать огромное количество нужных продуктов, чтобы восполнить содержание этого витамина в организме. Поэтому целесообразно принимать его в таблетках, учитывая невысокую его стоимость.