

PENTINGNYA ASAM FOLAT



Apa Asam Folat itu?

Asam folat adalah bentuk sintetis dari folat (vitamin B9), yang merupakan salah satu vitamin B kompleks. Vitamin ini sangat penting untuk pembentukan sel darah merah, sintesis DNA, serta pertumbuhan dan perkembangan sel.

Sumber Asam Folat

- Sayuran berdaun hijau (bayam, kangkung, brokoli)
- Buah-buahan (jeruk, alpukat, pisang)
- Kacang-kacangan dan biji-bijian
- Hati sapi
- Produk gandum yang difortifikasi
- Suplemen



Mencegah Cacat Lahir pada Janin

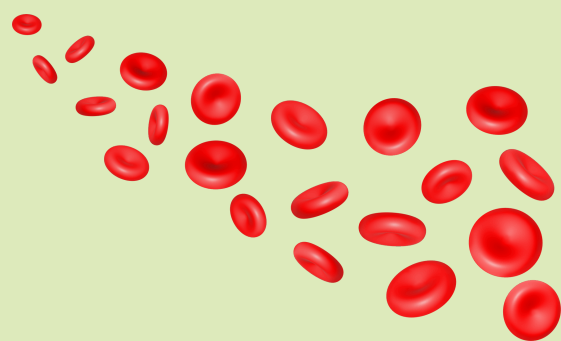


Asam folat sangat penting bagi ibu hamil karena membantu perkembangan tabung saraf bayi, yang nantinya menjadi otak dan sumsum tulang belakang. Kekurangan asam folat dapat menyebabkan spina bifida (kelainan tulang belakang) atau anensefali (kelainan otak).

Membantu Produksi Sel Darah Merah

Asam folat diperlukan untuk pembentukan sel darah merah yang sehat.

Kekurangannya dapat menyebabkan anemia megaloblastik, yang menyebabkan tubuh mudah lelah, lemas, dan pucat.



Menjaga Kesehatan Otak dan Mencegah Demensia

Berperan dalam fungsi kognitif dan dapat mengurangi risiko Alzheimer atau gangguan daya ingat pada lansia.

Membantu produksi neurotransmitter yang berperan dalam kesehatan mental dan mengurangi risiko depresi.



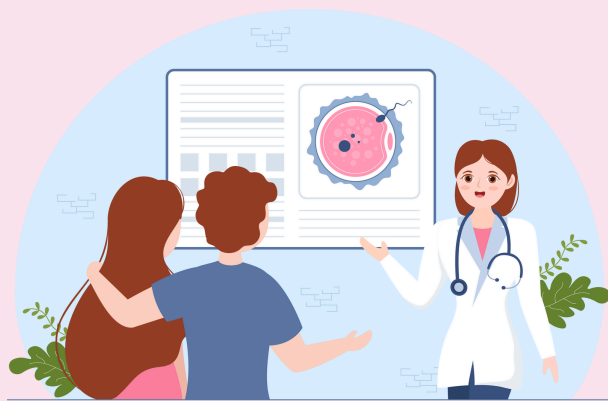
Menjaga Kesehatan Jantung

Asam folat membantu menurunkan kadar homosistein, asam amino yang jika berlebihan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke.

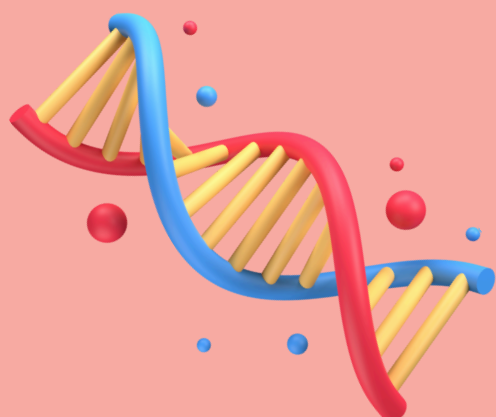
Meningkatkan Kesuburan

Pada wanita, asam folat meningkatkan kesehatan sistem reproduksi dan mendukung ovulasi.

Pada pria, asam folat membantu meningkatkan kualitas dan jumlah sperma.



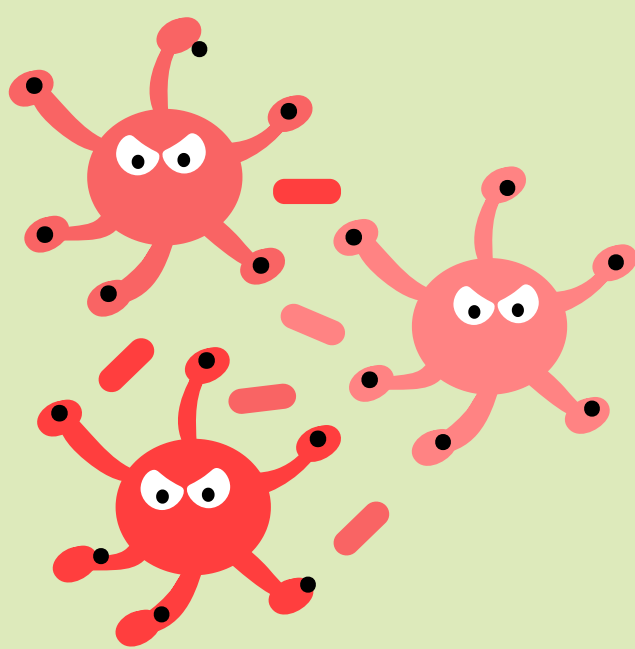
Mendukung Pertumbuhan dan Regenerasi Sel



Penting untuk pembelahan sel, sintesis DNA, dan regenerasi jaringan, terutama bagi anak-anak dan ibu hamil.

Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh

Berperan dalam produksi sel darah putih yang membantu melawan infeksi.



Dosis Harian yang Dianjurkan

Dewasa: 400 mcg
Ibu hamil: 600 mcg
Ibu menyusui: 500 mcg



Siapa Saja yang Perlu Mengonsumsi Asam Folat?

WHO?

Ibu Hamil dan Wanita yang Merencanakan Kehamilan

Asam folat mencegah cacat tabung saraf pada janin, seperti spina bifida dan anensefali.

Dianjurkan mulai mengonsumsi minimal 400-600 mcg per hari sejak 1 bulan sebelum hamil hingga trimester pertama.



Wanita yang Menggunakan Kontrasepsi Hormonal



Pil KB dan alat kontrasepsi hormonal bisa mengganggu metabolisme asam folat, sehingga tambahan asupan bisa bermanfaat.

Ibu Menyusui

Mendukung perkembangan bayi dan produksi ASI.

Dosis harian yang dianjurkan: 500 mcg/hari.



Penderita Anemia Megaloblastik

Asam folat membantu pembentukan sel darah merah, sehingga penting bagi penderita anemia akibat defisiensi folat.

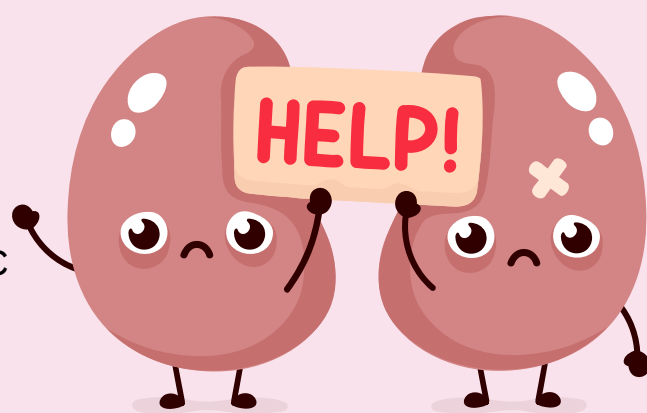


Lansia

Membantu menjaga fungsi otak dan mencegah demensia atau Alzheimer. Mengurangi kadar homosistein yang berisiko menyebabkan penyakit jantung.

Penderita Penyakit Tertentu

Gangguan pencernaan (seperti celiac disease, Crohn's disease) yang mengurangi penyerapan nutrisi. Penderita penyakit ginjal yang menjalani dialisis, karena asam folat sering terbuang dalam proses tersebut.



Orang dengan Pola Makan Tidak Seimbang



Jika sering mengonsumsi makanan olahan dan kurang sayuran hijau, bisa jadi mengalami kekurangan asam folat.

Anak-anak dan Remaja

Mendukung pertumbuhan dan perkembangan otak. Penting untuk produksi sel darah merah.

