

رغم أهميته:

حامض الفوليك ما خصم وما لم يخصم



القوليك في التحكم في انقسام الخلايا كانت الاقتراحات التي تشير إلى دور محتمل لهذا الفيتامين في تقليل خطر أورام الغشاء المخاطي للقولون وسرطان القولون والمستقيم وعنق الرحم، كما أن له دوراً حيوياً هاماً في أثناء فترة الحمل في نمو الجنين نمواً صحياً.

هذا وقد ارتبطت بعض الحالات المعينة مثل فقر الدم المصحوب بتضخم الكريات الحمراء (الذي يسمى ميغالاتاستيل أنيميا) أو مرض التلاسيميا بنوعيه الرئيسي والمحمول، وكذا إسهال البلاد الحارة بفقر وعوز حامض الفوليك. كما أن فترات النمو السريع للجنين ترتبط عند بعض النساء بعوز لهذا الفيتامين. كما لوحظ أن بعض أنواع المعالجات الكيميائية تؤثر على الحاجة إلى حامض الفوليك.

ويعتقد بعض المتحمسين لأهمية هذا الفيتامين بأن نقصه قد يقود إلى انقسام غير طبيعي للخلايا ما يقود إلى الأورام الخبيثة، أو ربما وبصورة أقل قد يكون له علاقة بالكآبة السوداوية (الميلانوخوليا) ولكن شيئاً من هذا لم يثبت علمياً.

وهناك تقنين لحاجة الجسم إليه
توصي منظمات الفار والصحة العالمية بأن يتناول الإنسان البالغ يومياً ما

تسمى الصورة الموجودة منه في الأغذية (فوليت)، ورغم وجوده في الأغذية إلا أنه يمكن أن يتكون أيضاً داخل أجسامنا.

وهو مهم جداً لأجسامنا

يسمى حامض الفوليك مساعداً إنزيمياً (أي أنه يرتبط ببعض الإنزيمات لاداء دورها داخل الجسم)، وهو مهم لعمليات تمثيل والاستفادة من البروتينات داخل الجسم، حيث يساعد على بناء الأحماض الأمينية والنوية أيضاً. لذا فإن نقصه في أغذيتنا يسبب تأخر انقسام الخلايا ونموها خصوصاً خلايا الدم الحمراء، حيث إن نقصه يؤدي إلى نقص الحامض النووي DNA، وبالتالي ينقص في الخلايا الحمراء فيمنع نضجها وانقسامها. وربما أدى ذلك إلى تضخم حجم خلايا الدم الحمراء. ويرتبط دور هذا الفيتامين بدور فيتامين آخر يسمى «ب12»، وغياها يؤدي إلى الأنيميا. ودورهما المشترك أوسع من أن يوضح في هذا المكان.

ومن هنا فإن له

فوائد أخرى

من منطلق أهمية حامض

ع.ع.ف-جدة
«اقترح الصيدلي بأن آخذ فيتامين حامض الفوليك مع الحديد في أثناء مرحلة حملي الماضي، وعندما سألت الطبيب قال لا داعي لذلك. وقد قرأت في إحدى الصحف (ذكرتها) بأن حامض الفوليك يقي من أمراض القلب.»

ما هو حامض الفوليك.. وما حقيقة فوائده للحامل أو مرضى القلب؟
أولاً: نشكرك يا أخت ع.ع.ف على ثققت بالجلة، وسوف نأخذ باقتراحك متى تيسر لنا ذلك بإذن الله. أما حامض الفوليك وحقيقة فوائده أو تأثيره عموماً وعلى أمراض القلب وغيرها خصوصاً فيمكن تفصيلها في التالي:

فبداية هو فيتامين

حامض الفوليك (فوليك أسد) هو عبارة عن أحد الفيتامينات التي تذوب في الماء وهو يتبع مجموعة فيتامين «ب». ويسمى هذا الحامض بالفولولاسين، ويسمى أيضاً بترويل جليوتامك أسد (PGA). كما



فولسين (مللجرام) في كل ١٠٠ جرام من

١٢٠	العدس
١١٨	قلب الخروف
١٠٠	الفاصوليا الجافة
١٧٥	الكبد (خروف أو بقري)
٧٠	بروكلي
٧٦	اللوز البلجي
١٠٠	اللوز السوداني
٩٨	بازلاء مطبوخة
٦٣	فاصوليا خضراء
٥٠	عصير برتقال

مقداره ٣,١ ميكروجرام لكل كيلو جرام من وزن الجسم، وهذا يعني حوالي ٢٢٠ ميكروجراماً لرجل وزنه ٧٠ كيلو جراماً، وعادة ما يحدد هذا الرقم للتقريب للرجل في حدود ٢٠٠ ميكروجرام وللمرأة أقل من هذا بقليل. وهذه الكمية توجد في نصف كوب من العدس أو أقل من كوب من السبانخ.

مصادره في أغذيتنا

يوجد الفولين (حامض الفوليك) في البقوليات والخميرة والخضار الورقية واللحوم وبعض البذور مثل بذور دوار الشمس، كما يوجد في بعض الفواكه مثل البرتقال. والجدول يوضح بصورة تقريبية وجوده في بعض الأغذية:

ويلاحظ بأن الطبخ أو غسل المادة الغذائية تؤدي إلى فقد جزء (قد يصل إلى النصف) من الفولين من الأغذية، وقد وجد أن وجود فيتامين (C) معه في الغذاء يؤدي إلى ثباته نسبياً.

على كل حال فإن تعدد المصادر الغذائية والاعتماد على الطبخ البخار أو الخفيف يقود إلى أن يأخذ الإنسان حاجته اليومية بصورة جيدة من هذا الفيتامين.

توصيات خاصة

هناك توصيات عديدة ومن عدد من الجهات تؤكد حاجة المرأة الحامل إلى أخذ حبوب حامض الفوليك في أثناء مرحلة الحمل. وهناك اقتراح لفئة معينة من النساء اللاتي يعانين عدم القدرة على امتصاص الحديد (الحبوب) في أثناء مرحلة الحمل، فهنا وجد أن وجود حامض الفوليك مع الحديد يساعد على الاستفادة منه. وقد وفرت الصيدليات تركيبة تحوي الحديد مع الفوليت (حامض الفوليك). ويلاحظ أن هناك توصية بعدم زيادة كمية الحديد في هذه التركيبة

(وبعض فيتامينات ب) وخفض مستوى مادة الهيموسستين التي وجد أن ارتفاعها في الدم يؤثر على صحة القلب، حيث تساهم في تكوين الرواسب الدهنية حول جدار الشرايين الداخلية. ولعل أكثر الدراسات جدلاً في هذا الأمر هي الدراسة الهولندية التي تمت على ١٥٨ طفلاً يعانون تصلب الشرايين، ووجدت أن الأطفال الذين كانوا قد أخذوا حامض الفوليك لمدة عامين كان لديهم مستوى الهيموسستين في الدم أقل ممن لم يتلق الجرعات من هذا الفيتامين. ورغم تحمس الكثير من العلماء والباحثين لنتائج الدراسة إلا أنه وفي المقابل فإن كثيراً من الدوريات والأوساط العلمية تشكك في دقة الدراسة وقد تصدى لها بالنقد عدد من الباحثين. ويبدو أن الأمر في حاجة إلى المزيد والمزيد من الأبحاث لتأكيد ما جاءت به تلك الدراسات أو نفيه.

وبعيداً عن علاقة هذا الفيتامين بأمراض القلب يبقى مهماً في جوانبه الأخرى وله ضرورة في توفره في غذائنا اليومي.

على ٢٠ مللجراماً في الحبة الواحدة (للمرأة الحامل) وتؤكد كثير من المنظمات أهمية مثل هذه التوصيات للحامل حتى يساعد ذلك على عدم حاجة الأم أو الجنين في أثناء النمو إلى هذا الفيتامين. ورغم عدم وجود سمية أو خطر من استخدام الفوليك للحامل وغيرها إلا أن هناك دراسات تشير إلى أن الجرعات الكبيرة من هذا الفيتامين (أكثر من ٣٥٠ مللجراماً) قد تعوق امتصاص الزنك المهم للنمو.

ملحوظة :

وتبقى قضيتك يا أخت (ع) حول تقرير طبيبك بعدم حاجتك إلى حامض الفوليك فردية وخاصة، لعل الطبيب وجد فيها ما يبرر عدم حاجتك، أما التوصيات السابقة فهي بصورة عامة، ولكل حالة ظروفها.

وأعراض القلب لها شأن آخر

أما علاقة حامض الفوليك بالوقاية من أمراض القلب فإن هناك دراسات هزيلة تحاول الربط بين مجموعة فيتامين (ب) عموماً (بما فيها حامض الفوليك) وبين الوقاية من السكتة القلبية إلا أن الرؤيا غير واضحة ولا يمكن الاعتماد عليها. وفكرة مثل هذه الدراسات هي محاولة الربط بين حامض الفوليك

