

## Фолаты

Фолаты в качестве кофермента участвуют в метаболизме нуклеиновых и аминокислот. Дефицит фолатов ведет к нарушению синтеза нуклеиновых кислот и белка, следствием чего является торможение роста и деления клеток, особенно в быстро пролифелирующих тканях: костный мозг, эпителий кишечника и др. Недостаточное потребление фолата во время беременности является одной из причин недоношенности, гипотрофии, врожденных уродств и нарушений развития ребенка. Показана выраженная связь между уровнем фолата, гомоцистеина и риском возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Среднее потребление в разных странах 210 - 400 мкг/сутки. Установленный уровень потребности в разных странах - 150 - 400 мкг/сутки. Верхний допустимый уровень потребления - 1000 мкг/сутки.

Уточненная физиологическая потребность для взрослых - 400 мкг/сутки.

Физиологическая потребность для детей - от 50 до 400 мкг/сутки

Источник: "МР 2.3.1.2432-08. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации" (утв. Роспотребнадзором 18.12.2008)

---

Источник: <https://alexeyborisov.ru/enc/2796/>