โครงการ สุขภาพแก้มแดง

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

4 ตัวท็อป แหล่งอาหารสูง โฟเลตสูง

ปริมาณโฟเลต (ไมโครกรัม : µg) ต่ออาหาร 100 กรัม

ผัก

ผักโขม 160 µg

แขนงกะหล่ำ 97 µg

ผักกาดหางหงษ์ 94 µg

คะน้า 80 µg

ผักอื่นๆ เช่น บลอคโคลี ดอกกุยช่าย ดอกกะหล่ำ ผักกาดหอม แดงกวา หน่อไม้ฝรั่ง

ผลไม้

สับปะรด 300 µg

ส้ม 292 µg

มะละกอ 256 µg

ฝรั่ง 115 µg

ผลไม้อื่นๆ เช่น กล้วย มะม่วง สตรอเบอร์รี่

ข้าวและธัญพืช

ข้าวกล้อง 263 µg

ข้าวเหนียว 169 µg

ข้าวหอมมะลิ 158 µg

ถั่วแดง 144 µg

เนื้อสัตว์

เนื้อหมูสันใน 156 µg

ปลาดุก 96 µg

เนื้อวัวสะโพก 64 µg

เนื้ออกไก่ 61 µg

ที่มา : ระบบสืบค้นคุณค่าทางโภชนาการ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

*** เน้นกินผักผลไม้สด**
เนื่องจากโฟเลตสามารถถูกทำลายด้วยความร้อน