

# Foolhape seerumis

**Foolhape (Fol) kuulub B-vitamiinide rühma.**

Ta on vajalik rakkude kasvuks ja paljunemiseks, eriti vereloome normaalseks talitluseks. Raseduse ajal on ta vajalik loote arenguks. Foolhapet leidub enamikes toiduainetes, eriti taimses toidus. Prooviandmiseks on soovitatav eelnevalt paastuda 8 tundi.