

1. lipanj - Svjetski dan mlijeka

Grupa mljekarskih stručnjaka vezanih uz FAO dugo je vremena pratila kako neke zemlje obilježavaju Dan mlijeka, i to koncem svibnja i početkom lipnja. Ista grupa istaknula je potrebu obilježavanja Svjetskog dana mlijeka, koji se već tri godine obilježava 1. lipnja. Na dogovoru za proslavu Svjetskog dana mlijeka pri FAO Hrvatsku je zastupala prof. dr. sc. Jasmina Havranek. Pristup obilježavanju je individualan i svaka zemlja to čini na različite načine. Ove će godine npr. Njemačka proslaviti Dan mlijeka okrenuta fitnessu i prehrani, želeći pokazati da su mlijeko i mliječni proizvodi vrlo važna komponenta u izbalansiranoj dijeti. Svake godine jedna je osoba patron, a ove je Uschi Disl, poznata i uspješna biatlonka čiji je moto: «Milch beewegt – die milch macht's». Zemlje odabiru svoj način proslave u suradnji s lokalnim ili nacionalnim medijima uz različite informativne brošure o mlijeku i organiziranju dobrotvornih priredbi.

Pronađimo i mi moto pod kojim ćemo slaviti Svjetski dan mlijeka, ukažimo na sve njegove prednosti.

Prof. dr. sc. Jasmina Havranek

1st June – World Milk Day

FAO group of milk experts have observed for several years how Milk Day is celebrated, mainly at the end of May or at the beginning of June, in some countries. The same group emphasised the need to celebrate World Milk Day, which was afterwards founded three years ago on the 1st June.

In Croatia this campaign was governed by prof. Jasmina Havranek. Each country has its own way how to celebrate this day. So, for example in Germany a Milk Day will be dedicated to fitness and nutrition with emphasises on milk and dairy products consumption in a well-balanced diet. Each year a different person is a patron, so this year that is Uschi Disl, well known biathlon, whose motto is «Milch beewegt – die milch macht's». Each country chooses its own way, in cooperation with the local and national media, accompanied with appropriate brochures and donors organising programme. So, let's find our own motto to celebrate World Milk Day, and to show all its advantages.

Prof. dr. sc. Jasmina Havranek

MLIJEKO - hrana sadašnjosti i budućnosti

Dr. sc. Petar Bosnić

Primarna proizvodnja mlijeka

Proizvodnja mlijeka ima izuzetan proizvodno gospodarski značaj jer je namijenjena prehrani stanovništva. Proizvodnja mlijeka mnogim je poljoprivrednicima egzistencijalno zanimanje. Mlijeko se kao sirovina prvenstveno koristi za preradu u mljekarskoj industriji ali i u pripremanju druge hrane.

Mlijeko je odvajkada upotrebljavano i cijenjeno, a životinje koje proizvode mlijeko dignute su na nivo božanstva (Hindu narod).

Iako se upotrebljava mlijeko krava, bivola, ovaca, koza, deva i kobilica, ipak je u prehrani i proizvodnji dominantno kravlje mlijeko. Na proizvodnju mlijeka utječe niz faktora: agroekološki klimatski faktor, stupanj razvoja gospodarstva, vjerska struktura stanovništva, tradicijski aspekt te navika konzumiranja mlijeka i mliječnih prerađevina.

U svijetu je proizvedeno ukupno 568 milijardi litara svih vrsta mlijeka, od čega kravljeg mlijeka ima najviše (85,2 %). Na drugom mjestu po proizvodnji je bivolje mlijeko (10,9 %), dok je kozjeg (2 %) i ovčjeg mlijeka (2 %) puno manje.

Na tri kontinenta (Europa, Sjeverna Amerika, Azija) locirano je 82 % ukupne proizvodnje kravljeg mlijeka od čega u Evropi 43 % (206 839 tisuća tona), u Sjevernoj Americi 20,20 % (97 936 tisuća tona), i u Aziji 18,97 % (91 968 tisuća tona).

Najveća je proizvodnja kravljeg mlijeka u SAD, tj. 76 milijardi litara, Ruska federacija 32 milijarde litara i Indija 31 milijardu litara.

U većini nerazvijenih država Južne Amerike, Azije i Afrike nerazvijena je i ukupna proizvodnja kravljeg mlijeka. U Africi prosječna godišnja proizvodnja mlijeka po kravi iznosi 486 kg, u Aziji 1 200 kg i u Južnoj Americi 1 564 kg mlijeka/krava. U Hrvatskoj je prosjek godišnje proizvodnje 2 965 litara mlijeka/krava.

Kvaliteta kravljeg mlijeka

Kravlje mlijeko, kao i druge vrste mlijeka, složen je biološki proizvod raznolikog i promjenjivog sastava, a sastav ovisi o mnogim faktorima. Mlijeko sadrži niz fizikalno kemijskih sastojaka pa se u praksi koriste uobičajeni podatci o udjelu vode, mliječnoj masti, bjelancevinama, mliječnom šećeru (laktoza) i udjelu pepela i ukupnoj bezmasnoj suhoj tvari.

Kravlje mlijeko sadrži prosječno 87,4 % vode i to u dva oblika: kao slobodna ili kao vezana voda.

Bjelančevina ima prosječno 3,3 % i one su u prehrambenom smislu najvažniji sastojak mlijeka. U okviru dušičnih tvari u mlijeku 95 % su bjelančevine a preostalih 5 % su nebjelančevinske tvari. Bjelančevine mlijeka sastoje se od dvije grupe: kazeina 78,5 % i bjelančevina sirutke 16,5 %. Sadržaj ukupnih bjelančevina u mlijeku je različit pa osim genetske osnove i pasmine krava ovisi i o tehnologiji proizvodnje.

Mliječna mast (3,9 %) ima najveću energetska vrijednost u mlijeku, a sastoji se od triglicerida (97 % - 98 %) dok se drugi sastojci nalaze u malim količinama. Sadržaj mliječne masti najviše je promjenjiv sastojak.

Mliječni šećer (laktoza 4,7 %) u mlijeku je prirodni šećer, pa uz hranidbenu energetska vrijednost, ima i dijetetski značaj. Kravlje mlijeko prosječno ima 4,8 % laktoze i značajna je u tehnologiji proizvodnje fermentiranih proizvoda i nekih vrsta sireva.

Kozje mlijeko je posebnog okusa, po kemijskim i fizikalnim osobinama slično je kravljem mlijeku, osim što ima manje bjelančevina. Ovcje mlijeko bogatije je mliječnom masti (6,6 %) i bjelančevinama (5,2 %), a mlijeko i mliječni proizvodi imaju specifičnu aromu.

Standardi kvalitete sirovog mlijeka

U uvjetima ekstenzivne proizvodnje mlijeka minimalna je higijenska kvaliteta mlijeka pa je rizičan broj mikroorganizama i somatskih stanica, te dopuštene količine rezidua antibiotika i hormona, a osobito je rizična prisutnost drugih zabranjenih materija. Stoga sirovo svježe kravlje mlijeko, kao komercijalno mlijeko namijenjeno tržištu za daljnju preradu i korištenje, mora udovoljavati uvjetima kvalitete propisane međunarodnim standardima.

Europska unija donijela je 1992. propise-direktive o uvjetima proizvodnje i prodaje sirovog mlijeka, preradi mlijeka i proizvodnji mliječnih proizvoda (Directive 46/92, Milk and milk product quality, health and hygiene). U odnosu na broj somatskih stanica i mikroorganizama, mlijeko je rangirano u kvalitetne klase (Ekstra klasa, I. klasa, II. klasa, III. klasa). Sukladno navedenim kriterijima Hrvatska je donijela Pravilnik o kakvoći svježeg sirovog mlijeka koji je u punoj primjeni od 2003. god.

Značaj mlijeka i prerađevina u prehrani

Mlijeko i prerađevine se preporučuju u svakodnevnoj prehrani i to zbog nutritivnog i medicinskog značaja jer opskrbljuje organizam potrebnim hranjivim tvarima kojih u mlijeku ima oko 100. Mlijeko kao osnovni prehrambeni proizvod najvažnija je namirnica animalnog porijekla i organizmu daje energetske komponente, hranidbenu vrijednost, vitamine, minerale te određene zaštitne tvari.

Prehrana mlijekom i prerađevinama nije rizična, u organizam se ne unosi previše energije (1 lit. mlijeka = 610 kcal) ni masnoća i ne utječe na debljanje.

Koriste ga sve dobne kategorije ljudi, a osobito je značajno u prehrani adolescenata, predškolske i školske djece.

Budući da pozitivno utječe na razvoj i rast, preporuča se da djeca u tri obroka dnevno konzumiraju mlijeko i mliječne prerađevine.

Starijim osobama mlijeko smanjuje rizik od osteoporoze, a potrebno je i za druge funkcije u organizmu. Značajno je zbog prevencije određenih bolesti.

Strategija hrvatske prehrambene politike, (2000. - 2005. god.) pored ostalog određuje: **"Osigurati zadovoljavajuću prehranu školske djece i mladeži, educirati pučanstvo o pravilnoj prehrani i povećati ukupnu potrošnju mlijeka i mliječnih proizvoda za 25 %."** U odnosu na potrošnju mlijeka i mliječnih proizvoda, ovi se ciljevi strategije ostvaruju.

U Hrvatskoj, kao i većem dijelu svijeta, zastupljenost mlijeka i mliječnih proizvoda u prehrani nije zadovoljavajuća jer se ne primjenjuju preporuke o 2-3 obroka mlijeka u dnevnoj prehrani. Kod nas su u dnevnom obroku mlijeko i mliječni proizvodi zastupljeni s oko 17,9 % ± 7,9 % (Colić Barić i sur., 2000.), a u obrocima djece i adolescenata prosječna dnevna potrošnja mlijeka manja je od 0,3 litre (Gajdoš Kljusurić, 2000.; Widhlem, et. al., 2001.; Carić i sur., 1981.).

Potrošnja i trendovi potrošnje

Upotreba mlijeka veoma je raznolika a ovisi o stupnju razvoja pojedine zemlje, kupovnoj moći i standardu stanovništva te prehrambenim navikama. Razvijene zemlje iz domaće proizvodnje osiguravaju ukupne godišnje potrebe potrošnje i tržišta mlijekom i mliječnim prerađevinama, a višak proizvodnje izvoze. Siromašne zemlje bit će dugo u neravnomernom položaju jer neće moći pokrenuti razvoj i uklopiti se u procese globalizacije.

Godišnja potrošnja mlijeka i mliječnih proizvoda (kg-mliječni ekvivalent) u najrazvijenijim zemljama kreće se po glavi stanovnika i do 416 kg, u razvijenim 214 kg/p.c., u zemljama u tranziciji 161 kg/p.c. te u nerazvijenim svega 44 litre po stanovniku. U zemljama Zapadne Europe potrošnja proizvoda bijele linije iznosi 102,6 kg p.c. (mlijeko 79 kg, kondezirano mlijeko 2,3 kg, svježi mliječni proizvodi 17 kg, vrhnje 4,3 kg). U ovim zemljama potrošnja svih vrsta sireva iznosi 17,4 kg/p.c. a maslaca 4,7 kg.

U Hrvatskoj je, zbog nižeg standarda i kupovne moći, različitija struktura potrošnje mlijeka i mliječnih proizvoda u odnosu na razvijene zemlje. Od ukupne godišnje potrošnje 170 kg/p.c. odnosi se na različite vrste mlijeka (92 kg/p.c.), razne fermentirane proizvode cca 15 kg/ p.c., maslac 0,41 kg i 6,8 kg različitih vrsta sireva.

Perspektiva proizvodnje i potrošnje mlijeka

Prema procjenama FAO, u dugoročnom razvojnom ciklusu do 2030. god., očekuje se povećanje ukupne svjetske proizvodnje svih vrsta mlijeka prema indeksu od 164 % uz prosječnu godišnju stopu povećanja proizvodnje od 1,94 %. Proizvodnja kravljeg mlijeka u 2030. god povećat će se sa sadašnjih 485 milijardi litara na 766 milijardi litara mlijeka. Povećava se i ukupna potrošnja a stalno će rasti udjel potrošnje mlijeka (svježe, trajno) i raznih napitaka od mlijeka. I dalje će fermentirani proizvodi zadržati visoki udio u potrošnji, kao i novi proizvodi u grupi funkcionalne hrane na bazi mlijeka.

Društvena zajednica mora pokrenuti aktivnosti prema modelu i praksi Europske unije i uvesti u prehranu predškolskih i školskih ustanova besplatne obroke mlijeka i mliječnih prerađevina jer budžetska sredstva uložena u zdravlje mladih znače ulaganje u budućnost naše nacije.



Prehrambena i zdravstvena vrijednost mlijeka

Prof. sc. Ljubica Tratnik

“**Mlijeko je najsavršenija prirodna hrana**” tvrdio je Hipokrat još 400 godina prije Krista, što je tijekom kasnijih znanstvenih istraživanja i potvrđeno. Mlijeko je u svijetu priznato kao temeljna hrana jer sadržava gotovo sve sastojke neophodne ljudskom organizmu za odvijanje normalne fiziološke funkcije.

Prema mišljenju nutricionista mlijeko treba konzumirati ponajprije zbog biološke vrijednosti *proteina* kao i zbog poželjnog udjela te omjera mineralnih tvari, osobito *kalcija i fosfora*. Omjer Ca/P u mlijeku je gotovo identičan omjeru tih minerala u kosturu čovjeka.

Kalcij je posebno važan za djecu zbog višestruke uloge u razvoju mladog organizma. Prijeko je potreban za izgradnju kostiju i zubi, a bitan je za grušanje krvi, kontrakciju mišića ili rad srca. Redoviti unos potrebne količine kalcija i vitamina D (“anti-rahitični” vitamin) u organizam mlađe populacije, smanjuje rizik od osteoporoze (krhke kosti) i visokog krvnog tlaka u kasnijoj dobi. Novija je pretpostavka da smanjuje rizik oboljenja od karcinoma dojki i probavnog sustava. U većini slučajeva jedna litra mlijeka može zadovoljiti dnevne potrebe organizma za kalcijem i fosforom, u odnosu na preporuke. Ipak je na tržištu sve veća ponuda mliječnih proizvoda obogaćenih kalcijem, jer veći omjer Ca/P i veći udjel topljivog Ca u proizvodu osigurava bolju iskoristivost Ca u organizmu. Osim toga, novija su istraživanja pokazala da je puno veći unos Ca potreban za adolescente i osobe oboljele od osteoporoze ili za osobe podmakle dobi kod kojih je oslabljena moć apsorpcije Ca, neophodnog za održavanje građe kostiju, poželjnog krvnog tlaka i općeg zdravlja.

Proteini mlijeka sadržavaju sve važne aminokiseline potrebne za građu tkiva, enzima i hormona u organizmu, a biološka vrijednost im je veća negoli proteina mesa ili ribe. Ispred proteina mlijeka samo su referentni proteini jaja. U mlijeku su prisutna dva tipa proteina: *kazein i proteini sirutke* (80:20%). Kazein je složen prirodni kompleks što vezuje kalcij u nutritivno pristupačnom stanju s fosforom. Gruša se djelovanjem kiseline ili enzima, pa se zadržava u siru (“cazeus” je “sir” na latinskom), dok proteini sirutke (albumini i globulini) zajedno s topljivim tvarima mlijeka prelaze u sirutku po kojoj su i dobili ime. Proteini sirutke se odlikuju većim udjelom esencijalnih aminokiselina, a hranjivo najvrjedniji od njih je α -laktalbumin. To je upravo glavni protein majčinog mlijeka vrlo bitan za rast dojenčeta.

Ljekovita svojstva mlijeka pripisuju se imunološkom sustavu proteina, osobito imunoglobulinima i nekim enzimima, što su inhibitori alergijskih reakcija te pružaju otpornost i zaštitu organizma od štetnih bakterija, virusa i uzročnika zaraznih bolesti.

Navodi se da litra mlijeka može zadovoljiti oko 80% od dnevne potrebe organizma odrasle osobe za proteinima životinjskog podrijetla. Ipak, neke osobe ne podnose proteine kravljeg mlijeka, pa im se preporučuje *kozje mlijeko* zbog jače izraženih antialergijskih osobina. Osim toga kozje mlijeko je znatno lakše probavljivo i pogoduje u prehrani osoba mlađe ili starije dobi. Mogu se pojaviti alergije i na kozje mlijeko, ali vrlo rijetko. Nažalost, bilo koja vrsta proteina može biti potencijalni “alergen”.

Laktoza je mliječni šećer i lako ju probavlja čak i dojenče. Ona potiče peristaltiku crijeva i tako potpomaže apsorpciju kalcija i fosfora, te probavu masti i ostalih hranjivih tvari u organizmu. U crijevima uspostavlja blago kiselu reakciju, pa ujedno sprječava rast i razmnožavanje štetnih bakterija, a ne sudjeluje u nastanku zubne plake. Međutim, neke osobe ne podnose laktozu zbog nedostatka enzima laktaze, što cijepa laktozu na glukozu i galaktozu. Te osobe mogu konzumirati zrele tvrde sireve u kojih je sva laktoza već razgrađena, ili pak sojino mlijeko, a možda i neko fermentirano mlijeko s vrlo malo laktoze.

Mliječna mast utječe na ugodan okus mlijeka i aromu mliječnih proizvoda, a pruža puno više energije u odnosu na laktozu ili proteine mlijeka. Zbog značajnog udjela masnih kiselina kraćih lanaca, mliječna je mast dobro probavljiva, a sadržava i važne vitamine topljive u masti (osobito A i D). Iako je dosta rasprava o štetnosti *kolesterola* u prehrani, jer se smatra uzročnikom arterioskleroze, mlijeko definitivno nije izvor te opasnosti. Mlijeko ima isti udjel kolesterola kao i majčino mlijeko (14 mg/100 g), ali puno manje od namirnica koje često konzumiramo: oslić 50 mg kolesterola u 100 g, teletina 90, maslac 250, jaja 500 ili žumanjak 1 500. Osim toga, mlijeko sadržava potreban udjel kalcija i vitamina D, za koje se smatra da imaju hipokolesterolni učinak. Ipak, za osobe na strogim dijetama na tržištu je i vrlo obrano mlijeko (0,9 % m.m.), jer se danas sve više ističe prednost lagane hrane (“light”).

Vitamini mlijeka su oni topljivi u masti (A, D, E i K) i topljivi u vodi (vitamini B i C). Međutim, litra mlijeka može zadovoljiti dnevnu potrebu organizma jedino za vitaminima B₂ i B₁₂. Stoga je mlijeko često obogaćeno

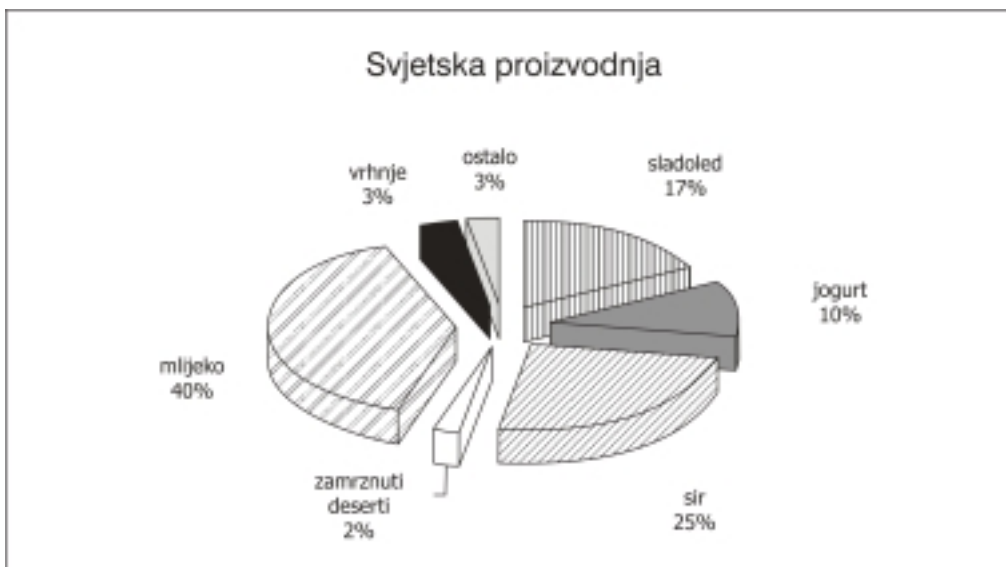
drugim vitaminima, osobito topljivima u masti, što je vrlo bitno u ponudi obranog mlijeka.

U svakom slučaju, *mlijeko je jedina prirodna hrana u prvim danima života* dojenčeta (majčino mlijeko) ili mladunčeta (kolostrum, mlijeko sisavaca nakon poroda) jer je sastav tih mlijeka prilagođen potrebama njihova organizma.

Znanstvenici ističu da dojenčad hranjena majčinim mlijekom do prvog rođendana posjeduje veći kvocijent inteligencije (IQ) u odnosu na dojenčad hranjenu adaptiranom hranom. Prirodni sastav majčinog mlijeka nije moguće reproducirati.

Međutim, u prehrani zdravih osoba *mlijeko ima važnu ulogu u svim fazama života* jer sadržava hranjive i zaštitne tvari svakodnevno potrebne za održavanje zdravlja. Mlijeko, bilo koje vrste, pruža imunitet i energiju pri posebnom fizičkom i psihičkom naporu, povećava moć koncentracije, te osigurava mirniji i dulji san.

Mlijeko je izvor sastojaka za obilje mliječnih proizvoda



Vitamini u mlijeku - 14 od 18

Prof. sc. Jasmina Havranek

Vitamin B₁₂, fosfor, kalcij, riboflavin B₂, jod, vitamin D, cink, vitamin A, kalij, niacin, selen, magnezij, tiamin B₁ i vitamin B₆.

Mnogim potrošačima najčešće je znano da mlijeko sadrži veliku količinu kalcija. Novije analize mlijeka utvrđuju više hranjivih sastojaka u mlijeku nego su to pokazala ranija mjerenja. "Mljekopije" će razveseliti činjenica, da mlijeko sadrži 14 od 18 važnih vitamina i minerala, a mjerenja unazad godinu dana pokazala su da sadrži i osobito značajne količine joda i selena. Radi potrebnih dnevnih količina 14 od 18 vitamina i minerala, Švedska nacionalna prehrambena administracija preporuča pijenje pola litre mlijeka dnevno.

Ovo prirodno "snažno piće" (power-drink) i dalje ostaje dominantan izvor kalcija kojega ni jedan drugi prehrambeni izvor nema u tolikim količinama. Važno je naglasiti, da kiselo mliječni proizvodi i jogurt imaju isti prehrambeni značaj. Naime, neki drugi mliječni proizvodi tijekom prerade izgube dio nutritivnih sastojaka, a «nježna obrada» mlijeka (svježe-pasterizirano) ne mijenja njegove sastojke.

Dostupne informacije o sastavu vrlo su značajan temelj za mnoge studije o prehrani ljudi, a njihova primjena može koristiti bolesnicima kao i u preporučenim individualnim i populacijskim dijetama.

Čimbenici koji utječu na sastav mlijeka su u prvom redu pasmina, načini hranidbe krava, sezonske promjene, okoliš te sistem i frekvencija mužnje, a na sadržaj hranjivih tvari u mliječnim proizvodima utječu različite toplinske obrade, preradbene tehnike, preraspodjela sastojaka masti i vodene faze te utjecaj različitih starterskih kultura na neke vitamine topljive u vodi.

Kako djeluju 14 od 18?

Jod je vrlo važan za metabolizam, da bi naše tijelo moglo "uzeti" sve što pojedemo i pretvoriti to u energiju kako bismo mogli pravilno funkcionirati. Jod djeluje povezan sa selenom.

Vitamin D potreban je našem kosturu i to čitav život. Ponajprije pomaže izgraditi kostur što je moguće jačim do 25-te godine. Potom ga pomaže zadržati jakim, suzbijajući gubitak kalcija (dekalifikaciju) i krhkost kostiju - sve dok živimo. Vitamina D ima u vitaminima obogaćenom niskomasnom mlijeku. Vitamin D je aktivan zajedno s kalcijem i fosforom.

Kalcij - zajedno s magnezijem daje ritam srcu, a važan je, također, za izgradnju kostiju. U organizmu je važan odnos kalcija i magnezija a djeluje povezano s vitaminom D.

Niacin, vitamin B₃, potreban za normalno funkcioniranje živčanog sustava. Djeluje povezano s tiaminom, riboflavinom, vitaminom B₆, folnom kiselinom i vitaminom A.

Magnezij - djeluje u odnosu s kalcijem, a značajan je za efikasan rad naših mišića.

Vitamin B₁₂ je regulator živčanog sustava.

Fosfor jača zube, čini ih trajnijima. Mora biti u odnosu s kalcijem i djeluje s vitaminom D.

Vitamin A pomaže nam da vidimo ljepotu svijeta i izbjegnemo tapkanje u mraku!! Pomaže da vidimo na svjetlu i u mraku.

Cink pomaže stvaranju novih stanica u djece i odraslih. Cink djeluje i mora biti u odnosu s bakrom! Nježna meka koža, blistajuće lice, privlačan osmjeh...

Riboflavin, vitamin B₂ dobar je za kožu, brzo djeluje pri upalama (osobito oko usta). U organizmu djeluje s niacinom, tiaminom i vitaminom B₆.

Kalij kontrolira balans tekućine tako da tijelo stalno ima oko dvije trećine vode - ni više ni manje! Pomaže nam održati "hladnu glavu i toplo tijelo". Važan je njegov odnos s natrijem.

Tiamin, vitamin B₁, potreban je za pretvorbu ugljikohidrata iz hrane u energiju. Tiamin prosljeđuje energiju prije svega mozgu opskrbljujući nas zračecom srećom i vitalnošću - unutrašnjom ljepotom! Važan je odnos B₁ s riboflavinom, niacinom i vitaminom B₆.

Selen je antioksidant koji jača imunost i štiti nas od prehlada i prebrzog starenja. Svi njegovi oblici u mlijeku nisu još posve poznati!

Vitamin B₆ ima sličnu ulogu kao jod. Pomaže stvaranju crvenih krvnih tjelešaca koja prenose kisik drugim stanicama u tijelu dajući im potrebnu energiju da bismo mogli raditi, čistiti, susretati prijatelje, učiti, igrati se itd. Djeluje zajedno s tiaminom, niacinom i riboflavinom.

Četiri sastojka koja mlijeko ne sadrži u značajnim količinama su željezo, vitamin C, vitamin E i folna kiselina. Željeza ima u mesu te lisnom zelenom povrću. Vitamina C ima u povrću i voću. Vitamina E ima u masnim ribama, uljima, orasima i cerealijama. Folnu kiselinu najčešće nalazimo u lisnatom zelenom povrću i jetri, jajima, mesu i naranči te u kruhu sa žitaricama.