

EL FERRO



Recomanacions dietètiques

Quantitat de Ferro per 100g

Escopinyes / cloïssa



24 mg

Julivert



7,7 mg

Llenties bullides



8,20 mg

Vísceres animals



6-10 mg

Pistatxo



7.20 mg

Espinacs



4.1 mg

Filet de vedella



3 mg

Segó de blat



10,5 mg

Cereals integrals enriquits



15 mg

Origen animal = ferro hemo. L'absorció d'aquest ferro és entre un 20 i 30%.
Origen vegetal = ferro no hemo. L'absorció d'aquest ferro és entre un 3 i 8%.

Les seves funcions

- Intervé en la formació de glòbuls vermells i en el desenvolupament del organisme.
- Transporta l'oxigen dels pulmons fins als teixits.
- Contribueix en la producció d'hormones.
- Important per al sistema immunitari.

Requeriments augmentats per:

- Embarassades
- Lactants i nens amb baix pes
- Persones grans
- Persones amb anèmia (consultar al metge de capçalera per un tractament específic)



Consells

- Un excés de calci, així com els tanins del té o el vi dificulten l'assimilació del ferro.
- Aliments rics en vitamina C i betacarotens en faciliten l'absorció. Exemples; fruita cítrica, maduixes, pebrot, tomàquet o les crucíferes.
- Per una dieta vegetariana, incloure una gran varietat de llegums, cereals integrals, verdures, fruita seca i llavors per arribar als requeriments de ferro diaris.



Receptes

Orada al forn amb patates, llimona, all i julivert.
Postre: taronja / maduixes o kiwi

Opció vegetariana:
Llenties amb ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet.
Postre: taronja / maduixes o kiwi