

Alimenti ricchi di **FERRO**

© Viversano.net

Il **Ferro** negli **alimenti** è contenuto principalmente nelle erbe aromatiche, nel cacao e nelle fragole. Altre buone **fonti di ferro** sono legumi, frutta secca e alcune verdure fra cui bietola, topinambur e spinaci (che tuttavia sono meno ricchi di ferro di quanto si credesse un tempo). Il nostro corpo assorbe dal 10 al 35% del ferro presente negli alimenti. Inoltre, il **ferro di origine vegetale** è poco assimilabile. Per aumentarne la disponibilità è sufficiente consumare gli alimenti vegetali ricchi di ferro insieme a fonti di **vitamina C**, come ad esempio limoni e kiwi.

© Viversano.net

[Clicca e scopri di più](#) 

© Viversano.net

★ *A cosa serve il Ferro*

- ✓ RINFORZA IL SISTEMA IMMUNITARIO
- ✓ FAVORISCE IL BUON UMORE
- ✓ È INDISPENSABILE PER IL TRASPORTO DI OSSIGENO
- ✓ FAVORISCE LA PRODUZIONE DI GLOBULI ROSSI E DI EMOGLOBINA
- ✓ È IMPORTANTE PER IL MATERIALE GENETICO IN QUANTO RIVESTE UN RUOLO CHIAVE NELLA RIPARAZIONE E REPLICAZIONE DEL DNA

© Viversano.net

★ *Quantità giornaliera*

La **quantità di Ferro raccomandata** per gli adulti maschi è di 10 mg a giorno, che aumenta a 18 mg al giorno nelle donne e arriva fino a 27 mg al giorno in gravidanza.

Una **carenza di Ferro** può essere causata da malassorbimento, insufficiente apporto tramite l'alimentazione, aumentato fabbisogno o emorragie. La carenza comporta anemia, irritabilità, debolezza e abbassamento delle difese immunitarie. Inoltre, la pelle può apparire pallida e le labbra particolarmente chiare.

© Viversano.net

[Clicca e scopri di più](#) 



Tabella: gli alimenti più ricchi di Ferro

© Viversano.net

Alimento (100 gr)	Ferro (mg)
Timo secco	123,6
Basilico secco	89,8
Milza	44,55
Alloro	43
Origano	36,8
Fegato d'anatra e d'oca	30,53
Fegato di maiale	23,3
Zenzero	19,8
Soia	15,7
Vongole	13,9
Cacao amaro in polvere	13,86
Spugnola	12,18
Cioccolato fondente extra (70-85%)	11,9
Zafferano	11,1
Fagioli borlotti secchi	9
Germe di grano	9,09
Semi di zucca	8,7
Fagioli	8,7
Amaranto	7,5
Lenticchie	7,5
Fave secche	6,7
Anacardi	6,7
Farina di soia	6,4
Semi di sesamo	6,3
Ceci	6,2
Seppie	6,02
Pinoli	5,5
Tofu	5,3
Farina di ceci	4,8
Avena	4,7
Nocciole	4,7
Quinoa	4,6

© Viversano.net. Informazioni a cura di: Dott.ssa **Barbara Ziparo**.