

Gli spinaci contengono tanto ferro?

{pb-buttons}

{pb-share} 



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Accetta tutti

Accetta selezionati

Rifiuta

Powered by [Cookiebot](#) by Usercentrics

La verità scientifica:

• Ferro EME e non EME

In ferro si trova negli alimenti in due forme chimiche: una, **più facilmente assorbibile** dal nostro corpo (forma EME), si trova in abbondanza negli alimenti di origine animale: **pescce**, carne, etc. L'altra, **meno assimilabile** (forma non EME), è presente nei vegetali ma anche nelle uova. Inoltre, negli spinaci freschi vi sono alcune sostanze che diminuiscono l'assorbimento di questo

minerale. Gli spinaci sono un'ottima verdura ricca di fibre, **vitamine**, minerali e **antiossidanti**, ma non sono la migliore fonte di ferro.

- **Spinaci e vitamina C**

Un trucco che si può utilizzare per assorbire più ferro dagli spinaci (e dalle verdure in generale) è condirli con **del succo di agrumi**. Questo perché la **vitamina C** contenuta in limoni, arance, pompelmi, etc. ne migliora l'assorbimento. In alternativa, si può bere una spremuta d'arancia durante il pasto oppure terminarlo mangiando kiwi o fragole (se di stagione).

- **Spinaci e anemia**

Nel mondo circa due miliardi di persone sono affette da anemia sideropenica. In questi casi, è consigliabile rivolgersi al proprio medico di fiducia per valutare l'adozione di una **dieta adatta** e/o un'eventuale supplementazione del minerale. Per i globuli rossi,



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by **Cookiebot** by Usercentrics