

DICAS

COMO O FERRO DE ORIGEM ANIMAL É MELHOR ABSORVIDO DO QUE O DE ORIGEM VEGETAL, PROCURE INGERIR PELO MENOS DUAS PORÇÕES DE QUALQUER TIPO DE CARNE (BOVINA, PEIXES OU AVES) PELO MENOS 4 VEZES POR SEMANA. LEMBRE-SE DE VARIAR OS TIPOS DE CARNE JÁ QUE AS VERMELHAS CONTÊM MAIS FERRO QUE AS BRANCAS.

TEMPERAR AS SALADAS COM LIMÃO OU PEQUENA QUANTIDADE DE ALGUM SUCO RICO EM VITAMINA C. ELA MELHORA A ABSORÇÃO DO FERRO CONTIDO EM ALIMENTOS DE ORIGEM VEGETAL, COMO FÓLHOSOS OU FEIJÃO. OUTRA OPÇÃO É CONSUMIR FRUTAS CÍTRICAS DE SOBREMESA.

LIMITE O CONSUMO DE ÁCIDO TÂNICO, PRESENTE NOS CHÁS; E DE POLIFENÓIS, PRESENTES NO CAFÉ, POIS ESTES REDUZEM A ABSORÇÃO DE FERRO. TENDE INGERI-LOS LONGE DE REFEIÇÕES RICAS EM FERRO. OUTROS FATORES QUE INIBEM A ABSORÇÃO DE FERRO: CÁLCIO, FIBRAS, PROTEÍNA DO OVO, PROTEÍNA DE SOJA.

O ÁLCOOL É LEVEMENTE ÁCIDO E POR ISTO TAMBÉM MELHORA A ABSORÇÃO DO FERRO, PORÉM CUIDADO POIS QUANTIDADES SUPERIORES A 2 DOSES DIÁRIAS PODEM AUMENTAR A PRESSÃO SANGUÍNEA E TAMBÉM A MASSA ÓSSEA.

NÃO MISTURE LEITE OU QUEIJO COM FONTES DE FERRO, JÁ QUE ESTES MINERAIS COMPETEM PELA ABSORÇÃO.