



C.M. NEWS

Seu informativo mensal sobre nutrição

Ferro nos alimentos, quebrando alguns mitos

O ferro é um mineral muito conhecido, principalmente pela doença causada por sua deficiência, a anemia ferropriva. Mulheres em idade fértil, gestantes e crianças são os mais afetados por ela. Por isso, escolher boas fontes alimentares de ferro é uma arma muito importante na prevenção e tratamento da anemia.

Mas você sabe quais são os melhores alimentos fontes de ferro? Será que o feijão e a beterraba são excelentes fontes? O fígado e as vísceras contêm mesmo mais ferro do que os demais cortes de carne? E o frango, contém ferro igual a carne vermelha? Bem, essas são dúvidas muito frequentes e vamos tentar explicá-las para você.



Primeiro é importante entendermos que o ferro está disponível de duas maneiras diferentes nos alimentos, e que isso influencia na sua biodisponibilidade, que é a facilidade que um determinado nutriente tem de ser absorvido pelo nosso organismo. As carnes em geral possuem o ferro do tipo heme que é mais biodisponível do que o ferro não heme presente nos vegetais e leguminosas como os feijões, por exemplo.

Sabendo dessa informação, já podemos perceber que talvez a beterraba não seja essa maravilha toda (no quesito de ferro) que sempre pensamos. Além disso, a beterraba ainda tem um outro agravante quando o assunto é ferro, ela contém oxalato que é um antinutriente que atrapalha a absorção do mineral! Uau, aposto que por essa você não esperava...Mas calma, não vamos retirar a beterraba da nossa alimentação, ela tem diversos benefícios, mas a partir de agora sabemos que ela não é uma fonte de ferro (muito pelo contrário).

As carnes, por outro lado, são excelentes fontes de ferro e quando comparamos os tipos, as vermelhas levam vantagem. Isso ocorre, pois as carnes vermelhas possuem maior conteúdo de mioglobinas (proteínas que carregam ferro em seu interior). O fígado e as vísceras também possuem muito ferro em sua composição, entretanto só recomendamos o seu consumo se for orgânico, uma vez que o fígado pode conter substâncias indesejadas que foram utilizadas durante a criação dos animais.

A recomendação de ingestão diária de ferro varia entre as diferentes faixas etárias e sexo. Confira abaixo, a quantidade média necessária para um dia.





C.M. NEWS

Seu informativo mensal sobre nutrição

Recomendação de ingestão média por faixa etária*

Infância - 7 meses a 8 anos
7 a 11 mg/dia

Homens - 9 anos a > 18 anos
8 a 11 mg/dia

Mulheres - 9 anos a > 50 anos
11 a 18 mg/dia

*Para saber a quantidade exata para a sua faixa etária, procure um nutricionista

Quantidade de ferro em 100 g de alimento cozido:

Beterraba = 0,3 mg de ferro

Feijão carioca = 1,3 mg de ferro

Carne bovina = 3 mg de ferro

Sobrecoxa de frango = 1,2 mg de ferro

Fígado bovino = 1,2 mg de ferro

Dicas

- O ferro não heme é melhor absorvido na presença da vitamina C, por isso inclua frutas cítricas como a laranja, acerola e abacaxi ao final de suas refeições;
- O cálcio atrapalha muito a absorção do ferro, por isso evite refeições que contenha leite e derivados ou consumir sobremesas com esses ingredientes;
- Ao sinal de deficiência de ferro, procure um médico ou nutricionista, pois talvez seja necessário fazer a suplementação desse nutriente;
- Caso você seja vegetariano, ou consuma pouca carne (qualquer tipo) no seu dia a dia, procure um nutricionista para que ele possa adequar a sua alimentação para que não falte ferro.

Nutricionistas
Camila e Caroline
CRN3: 32877 e 32897
@cm_nutri
cantata@cmnutri.com