



# Alimenti ricchi di ferro

Alimenti ricchi di ferro

L'assunzione alimentare del ferro è importante, ma lo è ancora di più saper scegliere la fonte con la quale assumerlo attraverso il cibo, in questo caso senza alcun consumo di carne o altri derivati animali, nel rispetto degli stessi e nostro, vediamo quali sono gli alimenti naturali che possono rifornirci di ferro:

- **Amaranto:** oltre al ferro contiene anche aminoacidi, una buona quantità di calcio ma anche fosforo e magnesio, e chiaramente anche molte fibre.
- **Legumi:** in generale fagioli, lenticchie e affini hanno un buon carico di ferro ma apportano anche molte proteine.
- **Pistacchi e frutta secca:** considerati solitamente uno snack passatempo, in realtà contengono ferro, fosforo e

contribuiscono ad abbassare il colesterolo e aiuta la circolazione riducendone i pericoli, apportano vitamina A e in genere combattono i radicali liberi.

- **Semi di zucca:** si consumano di solito al cinema o in casa davanti alla Tv, in questo caso dovrebbero essere consumati al naturale, quindi non tostati e senza sale.
- **Cioccolato fondente:** un piacere mangiarlo e ricco di ferro, ma contiene anche magnesio e potassio, ed è anche un buon antidepressivo.

Ora a chi consiglia di mangiare carne di cavallo sarebbe il caso di fargli conoscere le possibilità per assumere ferro, che è naturale e fanno bene grazie anche ad altre proprietà, il mito della carne di cavallo dovrebbe essere sfatato e soprattutto ricordare che il cavallo non è solo una fonte di ferro ma anche e soprattutto un essere vivente!

Per il ferro come per tutti gli altri elementi, possiamo trovarli senza problemi nella frutta, negli ortaggi e in generale in tutti i vegetali, i cavalli lasciamoli in pace!