

Ferro

Insuficiência de Minerais

Mineral em falta: ferro

Dose diária recomendada:

8 mg (homem), 18 mg (mulher).

Áreas em que actua:

formação da hemoglobina, de mioglobina e de citocromos, transporte de oxigénio, parte integrante de enzimas importantes, constituinte do sistema imunológico.

Consequências:

por défice, anemia (fadiga, fraqueza, dor de cabeça, dificuldades respiratórias.); por excesso, hemocromatose.

Fontes de ferro:

fígado, carne, gema de ovo, legumes de folha verde-escura, cereais integrais ou enriquecidos, leguminosas e frutos secos.

mg = miligramas

NOTA: As recomendações apresentadas aplicam-se entre os 19 e os 50 anos.

Fontes:

- www.iom.edu (consultado em Agosto de 2010)
- www.who.int/en/ (consultado em Agosto de 2010)