

SCHEDA
DIETOTERAPICA

Vitamine e minerali

NELLA DIETA

Consigli generali

Vitamina C

nella frutta, in particolare gli agrumi e numerosi vegetali incluse le patate; mangiare frutta e verdura fresca è importante per adulti e bambini.

Vitamina A

tra gli alimenti ricchi di carotene si possono includere l'olio rosso di palma, le verdure a foglia verde scuro, le carote, le patate dolci di colore giallo scuro ed arancione, il mango e la papaia.

Vitamina E

in primis i semi e di conseguenza gli olii da essi derivati, fra i quali l'olio di canapa, a seguire quello di cereali, frutta e ortaggi. Il contenuto vitaminico viene ridotto dai processi di cottura soprattutto dalla frittura e dalla cottura al forno.

Vitamina K

l'erba medica alfa-alfa, le piante verdi e le verdure a foglia verde sono fonti naturali di vitamina K. Il latte vaccino, lo yogurt, il tuorlo d'uovo, le melasse scure, l'olio di semi di cartamo, l'olio di fegato di pesce e altri oli polinsaturi sono altre buone fonti. La fonte più costante è il lavoro dei batteri intestinali.

Ferro

le carenze di ferro possono essere dovute a diverse cause: perdite di ferro (mestruazioni o schiacciamento muscolare da trauma sportivo o emorroidi), insufficiente apporto alimentare o da un assorbimento compromesso. È necessario prima di tutto individuare il tipo di anemia, quindi agire con interventi mirati. Dimentichiamo i vecchi consigli che invitavano ad assumere più carne, in particolare carne rossa. Per recuperare valori ottimali è importante che l'alimentazione non sia completa solamente di Ferro, ma anche di altri nutrienti come Acido Folico, Rame, Vitamina C. Il nostro organismo è in grado di assimilare solamente il 5-10% del Ferro "vegetale" e il 20% di quello "animale". Per facilitarne il metabolismo va promossa la sua biodisponibilità con una dieta adeguata e gli alimenti utili al suo assorbimento e al suo utilizzo che sono:

- per il contenuto in Vitamina C gli agrumi, i kiwi, lamponi, ribes...
- per il contenuto in Acido Folico cavoli e famiglia
- per il contenuto in Rame germe di grano, legumi, semi oleosi, cereali integrali

Tè e latte vanno assunti lontano dai pasti perché sono alimenti che possono sequestrare il Ferro e renderlo praticamente non disponibile.

Calcio

gli alimenti sono il latte

Comples

gli alimenti verdure e piselli, i



FARMACIA SAN FRANCESCO
Dottori Daniele e Paolo Corte
SAVONA

Tel. +39 019 800402
www.farmaciasanfrancesco.net



Manganese

riso cotto (1 tazza = 1,68mg), spinaci bolliti (1 tazza = 1,60mg), mandorle (1 tazza = 3,06mg), tè (1 tazza = 0,49mg), piselli (1 tazza = 0,80mg).

Zinco

proteine, prodotti a base di cereali integrali, lievito di birra, crusca, germe di grano e semi di zucca sono di solito ricchi di zinco.

Cloro

sono in particolare i pesci d'acqua salata a contenere discrete quantità di questo minerale, oltre al sale da cucina.

Iodio

fonte naturale maggiormente ricca di iodio è il pesce.

Sodio

ne sono ricchi i formaggi e la maggior parte degli alimenti conservati (salumi, insaccati, ecc.).

Potassio

notevoli quantità di potassio si trovano nelle patate, specialmente nelle bucce, nell'aglio, nel lievito di birra, nel riso integrale, nelle melasse, nei datteri, nei fichi, nella frutta secca, nell'uva passa, nelle albicocche e nelle banane.

Magnesio

tra gli alimenti ricchi di magnesio ricordiamo il germe di grano non macinato, la soia, i fichi, il mais, le mele, i semi oleosi, le noci e in particolare le mandorle. Il magnesio è presente anche nel pesce, nell'aglio, nel tofu, nelle pesche, nelle albicocche e nei fagioli di spagna.

Fosforo

il latte parzialmente o totalmente scremato e i suoi derivati sono le fonti maggiori, la carne, il pesce, il pollame, le uova, l'acqua gassata, il lievito di birra, la frutta secca, l'aglio, i legumi, i cereali integrali, i semi e le noci sono buone fonti di fosforo.



In caso di carenza di minerali e/o di vitamine:

MULTIVITcap 1 cps al dì

Selenio

il nostro fabbisogno giornaliero di selenio si aggira intorno ai 10-40 microgrammi e gli alimenti che più ne sono ricchi sono i cereali, il lievito di birra, i cavoli, il pesce, la carne, la cipolla, i latticini.

Zolfo

gli alimenti più ricchi di questo elemento sono le cipolle, l'aglio, la carne, i pesci, le uova (l'odore delle uova marce deriva dallo sviluppo di gas solforati), cavoli e cavolini di Bruxelles.

Rame

gli alimenti più ricchi di questo metallo sono le cipolle, i cereali, le mandorle e le nocciole, il polline, le ostriche, il cioccolato, l'acqua di mare e il sale marino.

Cobalto

il fabbisogno è di 5-8 microgrammi al giorno e lo si può assimilare da fegato, rognone, ostriche e latte.

Cromo

il lievito di birra è la fonte migliore, il fegato, la carne di manzo, il pane integrale, (il cromo viene rimosso dal grano raffinato), le barbabietole, la melassa di zucchero di barbabietola, i rognoni di maiale, le carni, i formaggi e le spezie come il pepe nero, il timo e i funghi.



Il consiglio del tuo farmacista
