

Il ferro

si trova in alimenti di origine vegetale 🌿 e animale 🐣
negli alimenti è presente in due forme

l'assorbimento del ferro
di alimenti come carne e pesce
è migliore rispetto a quello
presente nei vegetali

funzioni

- . è necessario per la sintesi dell'emoglobina
(proteina che trasporta l'ossigeno nel sangue)
- . è necessario per la sintesi di mioglobina
(proteina presente nei muscoli, partecipa alla produzione di energia)
- . ha un ruolo importante nella difesa dell'organismo

alcuni alimenti che contengono ferro

