



Salute:esperti,ecco alimenti vietati e concessi in gravidanza (2)

(AGI) - Roma, 21 dic. - "Alle donne incinte vegetariane si raccomanda l'assunzione di legumi - ha continuato - durante la gravidanza, poiche' i livelli di ferro risultano notevolmente inferiori alla norma (senza dimenticare che lo stesso deve essere integrato con le pasticche). Per un migliore assorbimento del ferro, sia sotto forma di alimenti sia sotto forma di pasticche, si raccomanda di evitare di assumere latticini un'ora prima e un'ora dopo, poiche' e' meglio accompagnarlo con la vitamina C (arancia, limone, pepe, ad esempio). Sono inoltre raccomandati l'olio d'oliva, i formaggi stagionati e tutti gli alimenti che contengano acido folico come i broccoli, gli asparagi e le nocciole". Gli specialisti di IVI ricordano che e' sconsigliato bere bevande stimolanti e mangiare fegato per il suo elevato contenuto di vitamina A che, nelle prime settimane, puo' influenzare negativamente lo sviluppo del feto. E non si dovrebbe abusare del consumo di luccio, pesce spada e tonno rosso (per l'alto contenuto di mercurio e di metalli pesanti). Si possono invece mangiare pesci bianchi e salmone. (AGI) red/Mld