



News – paginemediche.it: aggiornamenti su medicina, salute, benessere



Nutrizione e Scienze dell'alimentazione

La dieta mediterranea fa bene alle giovani donne

Dieta mediterranea, un patrimonio per l'Umanità e una segreto di **lunga vita e buona salute**, soprattutto per le donne.

Una recente ricerca dell'**Università di Granada** ha, infatti, scoperto che seguire uno stile alimentare di tipo mediterraneo aumenta la quantità di **ferro e cromo** nel [sangue](#).

Gli **studiosi** hanno analizzato per 21 giorni di seguito le concentrazioni di ferro e cromo nei **pasti** serviti alla **mensa** di un collegio femminile al fine di determinarne la [biodisponibilità](#). Ebbene è emerso che erano disponibili 110 microgrammi di cromo e 18,5 milligrammi di ferro per ogni pasto: *"una quantità adeguata e utile a prevenire, nelle giovani donne, carenze di ferro e cromo"*, ha concluso lo studio sulle pagine del **British Journal of Nutrition**. Ma in cosa consiste la **dieta mediterranea**? I principali ingredienti sono **cereali** ([pasta](#), riso, pane), [olio extravergine di oliva](#) (ricco di antiossidanti), **frutta e verdura**, pesce e carne bianca, un bicchiere di **vino rosso**. Nel novembre del 2010, la Dieta Mediterranea è stata inserita nel patrimonio immateriale dell'umanità dall'Unesco.

Se invece hai un dubbio o un problema da sottoporci, accedi al servizio [l'Esperto risponde](#)

Inserisci un com

Condividi le tue opinioni su [paginemediche.it](#)
[MFL](#)

Fonti

[British Journal of Nutrition](#)

Data pubblicazione mar, 01 mar 2011

Data ultima modifica mar, 01 mar 2011

[Ads by Google](#)

La Dieta Mediterranea

Mangiar bene e star bene con ladieta mediterranea - Keys - 348 pag

[www.piccin.it](#)

hotel granada centro

reserve ahora-obtendra mejor preciowi fi gratis- 900 mt catedral

[www.hoteldonjuan.com](#)

Aceites de Granada

Exportación Virgen Extra y TiendaOn line. Entra y haz tu pedido.

[www.aceitesdegranada.com](#)
[Commenta con paginemediche.it](#)
[Commenta con facebook](#)
[Commenta come Medico](#)

Inserisci un commento

Nome: Email: (Non sarà resa visibile) Oggetto del messaggio: Messaggio:
☐ Avvisami quando qualcuno risponde a questa discussione.

Codice di conferma:

Digita il codice visualizzato. Le lettere vanno digitate minuscole.



I commenti inviati dai lettori sono soggetti ad approvazione.

La redazione di paginemediche.it si riserva il diritto di non pubblicare commenti offensivi, diffamatori, scritti con linguaggio non adeguato, lesivi della dignità o morale altrui o non pertinenti con l'argomento trattato. [Inserisci un Commento](#)

Link pubblicitari esterni a cura di Google Inc.

[Hoteles Baratos Granada](#)
[Conoces Tu Peso Ideal?](#)

Alojamientos económicos todo el año en todo Haz el Test y Descubre Consejos para el centro de Granada. Entra Adelgazar! 1,42€/sms

Network paginemediche.it:

Canali Tematici

[News](#)
[Magazine](#)
[Medicina e prevenzione](#)
[Benessere](#)
[Esperto risponde](#)
[Agenda salute](#)
[Salute sul web](#)
[Forum](#)
[Medici On Line](#)

Siti Tematici

[Emorroidi e stipsi](#)
[Incontinenza urinaria](#)
[Kras e il tumore del colon retto](#)
[Malattie del fegato](#)
[Malattie Respiratorie](#)
[Sindrome di Marfan](#)
[Sonno e insonnia](#)
[Mamma e Bambino](#)

Siti Partner

[FarmaSalute.it](#)
[ForumSalute.it](#)