

ULTIME NOTIZIE!

Lazio: inaugurato un nuovo reparto per malati in stato vegetativo

Lady Gaga: un profumo a base di sangue e sperma

Tra 3 anni una nuova applicazione per smartphone capace di scoprire il cancro in mezz'ora

Ruby Rubacuori: accolta come una principessa dal magnate Richard Lugner per il Ballo delle Debuttanti

Il cervello al mattino fatica a svegliarsi

Pediatria: come usare bene gli antibiotici, ecco le 5 regole

Prenota ora 2 notti in un B&B italiano, il 5 marzo dormi gratis

ALTRE NOTIZIE

MESSAGGIO PROMOZIONALE

Annunci Google

La Dieta Mediterranea

Mangiar bene e star bene con la dieta mediterranea - Keys - 348 pag
www.piccin.it

Il Tumore del Colon Retto

Incidenza, rischio, sintomi terapie, diagnosi, esperti on line.
www.fondazioneeserono.org

hotel granada centro

reserve ahora- obtendra mejor precio wi fi gratis- 900 mt cathedral
www.hoteldonjuan.com

Adelgazar con Salud

Pierde Peso sin perder Salud. Practica Estos Sencillos Métodos
Adelgazar.Excite.es

Perdere peso

La tua dieta con prodotti naturali Noni Goji Mangosteen Acai Aloe
www.nonsolonomi.it

TOP 5 News



Roma: Claudio Baglioni

Indietro

Avanti

Dieta mediterranea: fa bene soprattutto alle giovani donne perchè ricca di ferro e cromo

a cura di Giovanna Manna

data pubblicazione 02 mar 2011 alle ore 9:44am



La dieta mediterranea fa bene a tutti ma in particolare sarebbe un toccasana per le giovani donne.

A dimostrarlo una recente ricerca condotta dall'Università di Granada che sottolinea come, seguire uno stile alimentare di tipo mediterraneo, possa aumentare il ferro e il cromo nel sangue, elementi fondamentali per una buona salute.

Lo studio ha analizzato per 21 giorni le concentrazioni di ferro e cromo nei pasti serviti alla mensa di un collegio femminile, per scoprirne la biodisponibilità.

Ebbene, i ricercatori hanno evinto che ad ogni pasto venivano serviti 110 microgrammi di cromo e 18,5 milligrammi di ferro, una giusta quantità, necessaria per prevenire, nelle giovani donne, possibili carenze di ferro e cromo.

Tale studio è stato pubblicato sul British Journal of Nutrition.

Per le giovani donne questi sostanze sono necessarie al loro fabbisogno giornaliero, soprattutto nell'età fertile e se decidono di avere un figlio.

La dieta mediterranea è la più vasta e sana al mondo, in quanto comprende numerosi alimenti come cereali (pasta, riso, pane), olio extravergine di oliva (ricco di antiossidanti), frutta e verdura di ogni tipo, pesce e carne bianca.

Leggi anche:

[Lazio: inaugurato un nuovo reparto per malati in stato vegetativo](#)

[Lady Gaga: un profumo a base di sangue e sperma](#)

[Tra 3 anni una nuova applicazione per smartphone capace di scoprire il cancro in mezz'ora](#)

[Ruby Rubacuori: accolta come una principessa dal magnate Richard Lugner per il Ballo delle Debuttanti](#)

[Il cervello al mattino fatica a svegliarsi](#)

POST TO: [DIGG](#) [FACEBOOK](#) [YAHOO! BUZZ](#) [EMAIL THIS POST](#)

Indietro

[Prenota ora 2 notti in un B&B italiano, il 5 marzo dormi gratis](#)

Avanti

[Pediatria: come usare bene gli antibiotici, ecco le 5 regole](#)

MESSAGGIO PROMOZIONALE

[Annunci Google](#)

[Granada](#)

[Dieta Corretta](#)

[Dieta Fegato](#)

[Dieta E Salute](#)

Lascia un commento

Nome (Richiesto)

e-mail (non sarà pubblicata) (Richiesta)

Newsletter

Iscriviti alla nostra newsletter per ricevere le nostre notizie via mail

indirizzo email...

invia

MESSAGGIO PROMOZIONALE

Altre News



Le ragazze sviluppano prima se non c'è in casa il padre biologico



Brussero: presentazione del nuovo album di Zucchero "Chocabeck"



Prevenzione donna: l'importanza della mammografia e del pap test



Amici per la pelle. Carrettoni, il cane che veglia l'amica in trappola e la salva



Anoressia sessuale: ne sono affetti i giovani visitatori di siti porno

Archivio