

Ferro Heme vs Não-Heme e como Vencer a Barreira dos Fitatos na Dieta Vegana — Perspectiva Bioquímica 2023

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 12/12/2023

Análise crítica, bioquímica e clínica pelo farmacêutico-bioquímico Cristiano Ricardo sobre ferro heme vs não-heme: como vencer a barreira dos fitatos na dieta vegana, ponderando vantagens comprovadas e desvantagens a contornar.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://cristianoricardo.com/post/ferro-heme-vs-nao-heme-como-vencer-a-barreira-dos-fitatos-na-dieta-vegana-2023-12-12>

O ferro vegetal encontra-se na forma férrica inorgânica (Fe^{3+}), que possui absorção intestinal de 2% a 10%, contra 15% a 35% do ferro heme de carnes (Fe^{2+}).

Vantagem: Menor estresse oxidativo e acúmulo tóxico

O excesso de ferro heme correlaciona-se com maior risco de diabetes tipo 2 e oxidação de lipídios. O ferro não-heme é autorregulado pela hepcidina com menor risco de sobrecarga tóxica.

Desvantagem: Quelação por fitatos e taninos

Fitatos de grãos integrais, oxalatos de folhas e polifenóis de café e chá preto inibem a absorção do ferro vegetal se ingeridos juntos na mesma refeição.

Parecer Clínico do Farmacêutico-Bioquímico

A regra de ouro é: consuma sempre uma fonte rica em Vitamina C (limão, laranja, pimentão cru) junto com as leguminosas e deixe café ou chá para 1 hora depois das refeições.

Consultoria Farmacêutica em Nutrição Vegetal — Cristiano Ricardo

Farmacêutico-Bioquímico · Farmacologia Clínica, Fitoquímica e Nutrição Baseada em Evidências

· Publicação de 12/12/2023 às 03:25.

Conteúdo educativo baseado em dados científicos. A transição e a manutenção de uma alimentação vegana exigem planejamento bioquímico e monitoramento laboratorial periódico.