

---

# Spinaci

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

**Gli spinaci hanno proprietà benefiche ma anche qualche controindicazione. Il loro notevole contenuto di ferro (lelenticchiene contengono molto di più) non è però facilmente assimilabile dall'organismo.**

Gli spinaci hanno proprietà benefiche ma anche qualche controindicazione. Il loro notevole contenuto di ferro (lelenticchiene contengono molto di più) non è però facilmente assimilabile dall'organismo. Aggiungere del succo di limone rende il ferro più assimilabile. Ricchi di acido ossalico, gli spinaci sono controindicati a chi soffre di calcoli renali o a chi deve assimilare molto calcio, perché affetto da osteoporosi. Questo ortaggio è molto ricco di luteina che, unita a validi coadiuvanti, combatte le malattie degenerative dell'occhio, spesso correlate all'avanzare dell'età. La quantità di luteina ideale per la difesa degli occhi dovrebbe essere di circa 6-10 mg al giorno, da assumere con la dieta o con gli integratori alimentari. Per raggiungere tale obiettivo basterebbero 50 gr di spinaci al giorno.