

Iron Updated

Published [January 16, 2022](#)

by Jack Norris, RD, LD



I've updated [VeganHealth's Iron article](#).

Our recommendations haven't changed but the article incorporates a large amount of recent research and has been streamlined.

Оновлення статті про залізо

Опубліковано [16 січня 2022 р](#)

Джек Норріс, сертифікований дієтолог



Я оновив [статтю VeganHealth про залізо](#).

Наші рекомендації не змінилися, але стаття містить велику кількість останніх досліджень і була оптимізована.