

为什么海产品含铁量比较高的原因|膳食中影响铁吸收的因素？-股识吧

一、深海海鲜有什么营养，为什么这么受欢迎

海鲜营养丰富，研究发现，每周吃一次海鲜，心脏病危险减半。

人们常吃的海鲜到底有什么营养?英国营养治疗学家杰基·林奇是这样说的：01三文鱼和鲑鱼请点击[此处](#)输入图片描述欧米伽-3脂肪酸含量极高，有助于老年黄斑变性患者保护视力。

不过其中的钠含量较高，85克即可提供每日钠需求量的20%。

注意：高血压患者不宜过量食用。

02 ;

螃蟹请点击[此处](#)输入图片描述富含蛋白质、欧米伽-3脂肪酸、硒、铬、钙、铜和大量的锌。

欧米伽-3脂肪酸有助防治关节炎、降低高血压。

热量低，饱和脂肪少，有益心脏健康。

注意：高血脂患者只能偶尔食用。

03 鱿鱼请点击[此处](#)输入图片描述含蛋白质、欧米伽-3脂肪酸、铜、锌、B族维生素和碘。

B族维生素有助缓解偏头痛，磷有助钙吸收。

100克鱿鱼只有70千卡能量。

注意：每天吃鱿鱼不要超过一个拳头的量，吃时最好不要油炸。

04 ;

牡蛎请点击[此处](#)输入图片描述富含蛋白质、锌、欧米伽-3脂肪酸及酪氨酸，胆固醇含量低。

强肝解毒，净化淤血，恢复疲劳，滋容养颜。

注意：6只牡蛎的含锌量是日需求量的两倍。

如果牡蛎不新鲜，容易引起食物中毒。

05 ;

贻贝请点击[此处](#)输入图片描述富含硒、铁、叶酸、维生素A、B族维生素、碘和锌。

常吃贻贝有益甲状腺健康。

注意：1小碗贻贝就能满足一天的维生素B12需求，及碘需求的一半。

不过孕妇尽量别吃。

06 ;

扇贝请点击[此处](#)输入图片描述富含蛋白质、欧米伽-3脂肪酸、B族维生素、镁和钾，热量低且不含饱和脂肪。

常吃扇贝有助于预防心脏病、中风及老年痴呆症。
注意：与其他海鲜相比能量较高，减肥者要适量食用。

07 ;

虾、小龙虾、对虾请点击此处输入图片描述含大量的维生素B12。
同时富含锌、碘和硒，热量和脂肪较低。

注意：胆固醇含量较高，胆固醇偏高者不可过量食用。

08 ;

海螺和蛤请点击此处输入图片描述富含维生素A和锌。
蛋白质含量比羊肉还高。

这类海鲜锌含量较高，也有益皮肤和头发健康。

维生素A有助于改善视力。

注意：产地很重要，尽量别买近海的，受污染的可能性比较大。

09 ;

龙虾请点击此处输入图片描述富含碘、硒、B族维生素、维生素E及健康蛋白质。
胆固醇和热量较低。

150克龙虾肉含33克蛋白质。

注意：胆固醇偏高人群只能偶尔食用。

10 ;

章鱼请点击此处输入图片描述含大量的B族维生素、钾、硒以及牛磺酸和铁，不含饱和脂肪。

牛磺酸可降低血胆固醇，有助预防心脏病，缓解压力。

85克章鱼含热量140千卡。

二、那样海鲜含铁比较高

海带

三、水中含铁是什么原因

只是铁元素吧，应该不是纯铁，铁元素的话，因为水中有的矿物质或者氧化物，是正常的

四、什么东西含铁量最丰富

其实蔬菜的含铁量并不高，含铁量高的是木耳和蘑菇。

每100克黑木耳中含铁185毫克 其次是芝麻酱，每100克芝麻酱含铁58毫克

蔬菜主要补充各类维生素，当然各种微量元素也有相应补充。

菠菜的含铁量不高，每100克含铁1.6~2.9毫克

芹菜含铁量较高，每100克含铁8毫克左右 100克的干紫菜含铁33毫克

所以你说的三种食物中，是紫菜的含铁量最高

五、什么食品含盖量高

铁的来源广泛，瘦肉、蛋黄、鱼类、母乳等都含有丰富的铁。

植物性食品中，大枣、豆类、硬果类、山楂、核桃、草莓等含铁较多。

营养性缺铁性贫血对孩子的体格生长和智能发育均有影响，必须积极防治。

目前认为血色素在100~110克/升(10~11克/公升)时，可用食物治疗，吃一些含铁丰富的食物，那么哪些食物中含铁较丰富呢？

动物性食物中含铁量最高的是猪肝，其次为鱼、瘦猪肉、牛肉、羊肉等。

在植物性食物中，以大豆的含量为最高。

新鲜蔬菜的含铁量较高的依次是菲菜、芥菜、芹菜等，果类中桃子、香蕉、核桃、红枣含铁量也较多。

其它食物中黑木耳含铁量也相当高，海带、紫菜、香菇等也不小。

人乳与牛乳中含铁量都很低。

在上述食物中，动物性食物和大豆不仅含铁量高，而且铁吸收率很高。

食物中含铁量与铁的吸收率并不一定成正比，如蛋黄中含铁量较高，但因为蛋黄中铁常与磷的有机物结合，故吸收率降低。

母乳中含铁量虽低，而铁的吸收率高。

食物的搭配对铁的吸收也有很大影响，如蔬菜、谷类中含有草酸、植物酸，因此与这些食物同时吃时抑制铁的吸收，食物与维生素C同时吃时，能促进铁的吸收。

六、有哪些东东含铁呢？

含铁量最高的食物是苔菜和晋中红蘑。

含铁丰富的食物还有动物血、肝脏、瘦肉、鱼、禽等。

鸡蛋黄、兔肉中的铁含量虽然较高，但人体仅能吸收3%。

一般来说，动物性食品中的含铁量及铁吸收率都高于植物性食品，这也是以谷物为主的贫困地区或食素者贫血高发的主要原因。

绿叶蔬菜和水果中铁的含量虽然低于动物性食品，但由于其中富含维生素C和有机酸，能够促进铁的吸收。

新鲜的西红柿、芹菜、油菜、柑橘、杨梅、杏、红枣、沙棘等蔬菜水果中维生素C及铁的含量较高。

茶叶及蔬菜中的棉酸、菠菜中的草酸都可减低人体对铁的吸收。

因此，提倡大家在饮食结构上注意荤素搭配、混合膳食，以及进食铁强化食品，从而保证铁的摄入量充足。

那么，在您购买蔬菜和水果时如何判别哪些含铁更为丰富，哪些缺少铁呢？缺铁的叶片在叶脉间不呈绿色而呈黄色。

有些甚至呈白色，严重缺铁时叶缘焦枯，但叶脉仍保持良好的绿色、叶菜类食物缺铁可直接影响食物铁的含量，而果菜类和果树缺铁除叶片表现

出的缺铁症状外，同时也影响了其果实的食用品质。

柑橘缺铁，其果实变小变硬、色泽暗淡、缺少汁水、味道较酸，杨梅缺铁，其果实瘦小、色淡、红色素不能够充分发育，味儿不甜。

因此，当您在选购水果蔬菜时，一定要注

意缺铁的现象，以保证食物中含有足量的铁和食物的美味 食品中含铁最多的是禽、畜动物肝脏，其次为瘦肉和蛋黄，真菌与藻类、蔬菜类以及水果中含铁量也不少。

缺铁性贫血的病人，多食用猪肝则成为治疗饮食。

茶叶中的鞣质、柿子中的单宁都会影响铁的吸收，因其中的盐类与铁结合成不溶性铁化合物，妨碍铁的吸收。

因此青少年不宜多饮浓茶和过多的吃柿子。

含有维生素C、氨基酸、枸橼酸丰富的食物，则可促进铁的吸收。

虽然人的食物中含有大量铁，但仍然有人出现缺铁现象，这是因为：进食过少，食物种类单一，偏食，体内需要量大，铁的丢失太多等。

另一常见原因是铁的吸收不良。

2.含锌较多食品 牡蛎含锌最多，其次是小麦芽，酵母，芝麻，猪肝，鸡蛋黄，牛肉，花生酱，奶酪，虾，海产品（海鱼），茶叶等。

锌的生理功能：参与体内许多酶的合成，能促进生长发育，参与性腺、胰腺、脑小垂体的活动。

缺锌时，生长发育停滞，生殖无能，伤口不能愈合，智力低下。

锌缺乏和锌过多均可致癌性或有利于癌肿发生。

含锌的保健品——黄金搭档 含锌的药品——葡萄糖酸锌，硫酸锌，复合蛋白锌

七、那样海鲜含铁比较高

海带

参考文档

[下载：为什么海产品含铁量比较高的原因.pdf](#)

[《股票跌了多久会回来》](#)

[《德新交运股票停牌多久复牌》](#)

[《股票退市多久能拿到钱》](#)

[《股票变st多久能退市》](#)

[《股票停牌多久下市》](#)

[下载：为什么海产品含铁量比较高的原因.doc](#)

[更多关于《为什么海产品含铁量比较高的原因》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/article/18808667.html>