

# 哪个星球含铁量比例最高...什么含铁最高？-股识吧

## 一、为什么陨石会含铁 镍的比例最高？

陨石也分好多种的 你说的是铁陨石 其它的还有冰陨石 石陨石  
其实宇宙中最常见的是冰陨石  
只不过在坠入地球大气的时候由于高温蒸发了一大部分 但即便是这样  
地球上最多的仍然是石陨石（主要成分为黏土  
坠入大气可能由于高温高压形成石英）你说的铁陨石真的很珍贵  
至于为什么含铁量高 是由于铁元素是宇宙中恒星自然聚变产生的最重的元素  
其它更重的都是有一些特殊天体（矮星）或者特殊现象（超新星爆炸）形成的  
含量当然没法与铁元素相比了 而镍元素的含量更加稀少  
不足铁元素的百分之一甚至千分之一 也就谈不上大量了

## 二、什么东西含铁量较高？

如下几种食物含铁量(每100克食物含铁量)较高：动物血含铁量最高约340毫克，吸收率也最高，为10%~76%。

动物肝如猪肝含铁25毫克，牛肝含9，0毫克，猪瘦肉中含2．4毫克，吸收率也高至7%。

蛋黄含铁量亦较高，但吸收率仅3%。

其它含铁较高的食物有，芝麻50毫克、芥菜12毫克、芹菜8．5毫克、紫菜33．2毫克、木耳185毫克、海带150毫克、米6．7毫克等，应根据不同饮食及条件混合食用。

已证明维生素C、肉类、果糖、氨基酸、脂肪可增加铁的吸收，而茶、咖啡、牛乳、蛋、植物酸、麦麸等可抑制铁的吸收，所以膳食中应注意食物合理搭配，以增加铁的吸收。

桃子含铁量高 据营养免疫学专家介绍，桃子富含多种维生素、矿物质及果酸，其含铁量居水果之冠。

铁是人体造血的主要原料，对身体健康相当有益。

桃子在众多草本植物中具有重要的地位。

## 三、陨石的最高含铁量？？

陨石可分石质陨石和铁质陨石两大类石质陨石基本不含铁铁质陨石含铁量大约70%至90%左右

## 四、什么含铁最多

哪些食物含铁多？主要食品的含铁量及铁吸收率 食品种类 含铁量mg/g 铁吸收率%  
鱼 0.7~1.6 11.0 兔肉、瘦猪肉 2.4 22.0 瘦牛肉 3.2 22.0 猪肝 25.0 22.0 蛋类 2.7~3.2 3.0  
大米 0.7~1.8 1.0 面粉 1.3~1.8 5.0 玉米 1.6 3.0 大豆 11.0 7.0 菠菜 2.5 1.3

食物中含铁丰富的有动物肝脏、羊肝、鸡肝、猪肝、肾脏（牛羊肾脏）；其次是瘦肉、蛋黄、鸡、鱼、虾、和豆类

绿叶蔬菜中含铁较多的有菠菜、苜蓿芹菜、油菜、苋菜、芥菜、黄花菜、番茄等。水果中以杏、桃、李、葡萄干、红枣、樱桃等含铁较多 干果有核桃，黑芝麻，其它如海带、紫菜、红糖、芝麻酱、蘑菇、黑木耳、也含有铁。

食物中铁的吸收率在1%~22%，动物性食物中的铁较植物性食物易于吸收和利用。

动物血中铁的吸收率最高，在10%~76%之间；

肝脏、瘦肉中铁的吸收率为7%；

由于蛋黄中存在磷蛋白和卵黄高磷蛋白，与铁结合生成可溶性差的物质，所以蛋黄铁的吸收率还不足3%；

菠菜和扁豆虽富含铁质，但是由于它们含有植酸（小麦粉和麦麸中也有），会阻碍铁的吸收，铁的吸收率很低。

维生素C、肉类、果糖、氨基酸、脂肪可增加铁的吸收，而茶、咖啡、牛乳、植物酸、麦麸等可抑制铁的吸收，所以膳食应注意食物合理搭配，以增加铁的吸收，可吃些富含维生素C的水果及蔬菜（如苹果、番茄、椰花菜、马铃薯、包心菜等）。

在选择含铁多的食物时要注意几点：

1.尽量采用含铁量多、吸收率高的食物，鱼、猪肝、瘦肉、猪血符合这两个条件。植物性食物中以大豆制品较好，吸收率可达7%，另外黑木耳、海带中含铁量也很高。

2.粮食中的杂粮如小米、玉米、高粱面粉等的含铁量及吸收率都比大米高 3.深色绿叶或黄红色蔬菜如菠菜、油菜、芹菜含铁量都不低，如果与瘦肉同煮食，可促使吸收。

4.水果和新鲜蔬菜含丰富的维生素c，烹调时注意尽量避免维生素C损失过多，饭后适当吃些水果，都有助于食物中铁的吸收。

## 五、陨石的最高含铁量??

## 六、請問含鐵質較高的食物有哪些？

辅食补铁：多吃蔬菜、西红柿、油菜、芹菜等，杏、桃、李子、橘子、大枣、瘦肉、蛋黄、动物肝脏、肾脏等，由于食物中的铁质不易吸收。

故需同时服用维生素E。

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、荠菜、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。

## 七、我手上有一块含铁量很高的石头！近似陨石的特珍，最后拿去检测，含铁量88.17，比重2.3，最后拿

含铁量高说明不了什么问题，也可能是由于某些特殊的自然条件形成的也说不定。要想证明它是天外的东西，做一下元素分析，看看它的元素组成中是否有地球自然条件下不存在的化学元素或者不易存在的化学元素。

## 参考文档

[下载：哪个星球含铁量比例最高.pdf](#)

[《上证深证创业板走势为什么一样》](#)

[《包钢股份所处行业是什么》](#)

[《徐翔拒绝救市说了什么话》](#)

[下载：哪个星球含铁量比例最高.doc](#)

[更多关于《哪个星球含铁量比例最高》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/20190335.html>