

# 哪些蔬菜里面含铁量比较高-什么蔬菜什么水果补铁-股识吧

## 一、什么蔬菜含铁多如何呢

含铁高的蔬菜：菠菜，韭菜，芹菜，胡萝卜

## 二、那些蔬菜含铁更多些

菠菜含铁最多，还有其它深绿色的蔬菜

## 三、那种蔬菜里含铁比较多

菠菜里面最多

## 四、什么蔬菜什么水果补铁

富含铁的食品：动物全血、动物肝脏、肉类、蔬菜、虾类、蛋黄、黑木耳、海带、芝麻、大瓜子、芹菜、苋菜、菠菜、茄子、小米、樱桃、红枣、紫葡萄、红果等含铁都比较丰富。

水果中樱桃含铁量高，此外还有杏、桃、菠萝、杨梅、李子、橙子、橘子、柚子、无花果和桂圆等含铁较多。

## 五、什么蔬菜含铁高好不好

菠菜是含铁最高的。

## 六、什么蔬菜的含铁量最高？

含铁量较高的蔬菜：菠菜，茄子等。

## 七、含铁高的食物有哪些

猪肝每100克猪肝中含铁31.1毫克，蛋白质20.8毫克。

猪肝中还含有丰富的维生素A和叶酸，营养较全面。

但猪肝中含有较多的胆固醇，一次不宜吃得太多。

牛肉每100克牛肉中含铁3.2毫克，蛋白质20.1毫克。

牛肉营养价值高，并有健脾胃的作用，但牛肉纤维较粗，要煮透、煮烂。

猪肉每100克猪肉中含铁3.4毫克，蛋白质18.4毫克。

猪肉有润肠养胃的功效，是日常膳食中铁的最常见来源。

鸡肝每100克鸡肝中含铁13.1毫克，蛋白质16.6毫克。

鸡肝富含血红素铁、锌、铜、维生素A和B族维生素等，是补充铁质的良好选择。

猪肾每100克猪肾中含铁5.6毫克，蛋白质16.8毫克。

猪肾中富含锌、铁、铜、磷、B族维生素、维生素C、蛋白质、脂肪等，但制作时注意清洗干净。

鸡血每100克鸡血中含铁28.3毫克，蛋白质10.1毫克。

鸡血富含铁、锌、氨基酸和维生素等多种营养元素，特别是铁和赖氨酸含量很高，且极易被人体吸收。

大豆每100克大豆中含铁9.4毫克，蛋白质32.9毫克。

大豆营养丰富，含铁量高，但其所含的铁较动物性来源的铁吸收率要稍差一些。

蛋黄每100克蛋黄中含铁10.2毫克，蛋白质15.2毫克。

蛋黄含有丰富的铁、锌和维生素D。

## 参考文档

[下载：哪些蔬菜里面含铁量比较高.pdf](#)

[《股票改名st会停牌多久》](#)

[《行业暂停上市股票一般多久》](#)

[《股票转账多久到账》](#)

[《股票一般多久一次卖出》](#)

[下载：哪些蔬菜里面含铁量比较高.doc](#)

[更多关于《哪些蔬菜里面含铁量比较高》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/46696658.html>