

什么蔬菜是含碘量比较高的~什么食物含碘高？我要提问-股识吧

一、什么水果吃了含碘

您好。

碘类的水果莫过于柿子和梨了，苹果，香蕉等。

蔬菜是白菜、菠菜和芹菜的碘含量较高。

动物比植物含碘高；

海产品碘含量高于陆地产品。

含碘最高的食物为海产品，如海带、紫菜、鲜带鱼、蚶干、蛤干、干贝、淡菜、海参、海蜇、龙虾等；

海带含碘量最高. 陆地食品则以蛋、奶含碘量最高（40微克 / 千克 ~ 90微克 / 千克），其次为肉类，淡水鱼的含碘量低于肉类，植物的含碘量是最低的，特别是水果和蔬菜。

二、含碘的蔬菜有哪些好吗

海带最多啦，紫菜也可以喔

三、海带和紫菜那个含碘高

海带含碘更多海洋生物的含碘量很高。

含碘最高的食物为海产品，如海带、紫菜、鲜带鱼、蚶干、蛤干、干贝、淡菜、海参、海蜇、龙虾等；

海带含碘量最高，干海带中达到240毫克 / 千克以上；

其次为海贝类及鲜海鱼（800微克 / 千克左右）紫菜主要成分有约50%的碳水化合物，约30%的粗蛋白，维生素A、B、C丰富，并含碘、磷、钙等。

是我国常用食物，在我国沿海都有分布。

海带淀粉具有降低血脂的作用。

近年来还发现海带的一种提取物具有抗癌作用。

海带甘露醇对治疗急性肾功能衰退、脑水肿、乙性脑炎、急性青光眼都有效。

脾胃虚寒者少食用

四、什么水果吃了含碘

五、什么食物含碘高？我要提问

含碘最多的食物是海带、紫菜、发菜、海蜇、海参、苔菜、柿子。

其他哪些食物含营养素最多 含蛋白质最多的是肉松，其次是瘦肉、鸡蛋、鱼、牛奶、家禽、家畜、黄鳝、甲鱼、鳗。

含钙最多的是虾皮，开洋，牛奶、黄豆、海带、紫菜、西瓜子、油炸小鱼、芝麻酱等。

含碘最多的食物是海带、紫菜、发菜、海蜇、海参、苔菜、柿子。

含磷最多的食品有杏仁、干豆类、鸡蛋、牛肉、木耳、海带、紫菜、蘑菇、冬菇。

含叶酸最多的食品有绿叶蔬菜、肝、肾、果仁、酵母、牛肉。

含维生素A最多是肝、螃蟹、蛋类、牡蛎、木瓜、芒果、胡萝卜。

含维生素B1最多是花生、酵母、肉、鱼、蛋、乳类、豆类、米面的外皮。

含维生素B2最多的是蛋黄，其次是肝、肾、心，全麦及豆类。

含铜最多是羊肝、硬壳果（核桃、开心果等）、肉、鱼。

含维生素E最多是花生油、玉米油、绿叶蔬菜和豆类。

人乳比牛乳多6倍。

含维生素B12最多的是肉、肝、肾、奶类、鱼、蛋。

手术后促进创口愈合的食品有瘦猪肉、牛肉、羊肉、鸡、鱼、鳗、鸽子、蛋。

六、含碘的食物有哪些？

带、紫菜、发菜、海蜇、海参、苔菜

七、哪些蔬菜水果含碘高

海带和紫菜

八、什么食物含碘多

成人含碘20~50毫克，20%在甲状腺中，健康成人甲状腺含碘约8MG。

食物和饮水中的碘离子很容易被消化道吸收并转运至血浆。

被吸收的一部分碘被甲状腺上皮细胞捏取，数量多少取决于甲状腺活动情况。

被捏取的碘离子将被过氧化氢化成为元素碘，再由碘化酶作用与甲状腺蛋白结合而后储存。

机体所需要的碘可以从饮水、食物及食盐中取得。

碘的丰富来源有大型海藻、海产品和生长在富含碘的土壤中的蔬菜。

良好来源有供给动物富含碘的食物后其乳制品和蛋类。

一般及微量来源有许多谷类、豆类、根茎类和果实类食品。

参考文档

[下载：什么蔬菜是含碘量比较高的.pdf](#)

[《股票腰斩后多久回本》](#)

[《股票卖的钱多久到》](#)

[《核酸检测股票能涨多久》](#)

[《挂牌后股票多久可以上市》](#)

[下载：什么蔬菜是含碘量比较高的.doc](#)

[更多关于《什么蔬菜是含碘量比较高的》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/61737499.html>