

# 鸭肉和猪肉比较哪个含铁量高点；鱼肉、鸡肉、牛肉、瘦猪肉、鸭肉各自的营养及热量比较下？-股识吧

## 一、哪些食物含有的铁含量比较丰富啊

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。

## 二、什么食物含铁多？

铁是人体内必需的微量元素之一，有着重要的生理功能。

成人体内含铁量为35.8~89.5毫摩尔，小儿每公斤体重含0.525~1.074毫摩尔。

小儿由于生长发育，体重和血容量的增长，以及铁的不断丢失，必须每日从食物中摄取铁15~18毫克。

我们日常的食物中多数含铁量较少，有的基本测不到，有些含铁食物，不利于吸收。

一般食物铁的吸收率在1%~22%，所以很容易引起铁缺乏性疾病。

但有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、鸡鸭鱼猪牛羊哪个营养最高？

顺序：鱼、鸭、鸡、羊、牛、猪 鸡的营养 五脏、补虚损的功效，可用于脾胃气虚、阳虚引起的乏力、胃脘隐痛、浮肿、产后乳少、虚弱头晕的调补，对于肾精不足所致的小便频数、耳聋、精少精冷等症也有很好的辅助疗效。

但用鸡肉进补时需注意雌雄两性作用有别：雄性鸡肉，其性属阳，温补作用较强，比较适合阳虚气弱患者食用；

雌性鸡肉属阴，比较适合产妇、年老体弱及久病体虚者食用。

见这个网址：[\\*：//health.beihao\\*/1/2006-01-12/159795.shtml](http://health.beihao*/1/2006-01-12/159795.shtml) 鸭的营养

鸭的营养价值很高，可食部分鸭肉中的蛋白质含量约16-25%，比畜肉含量高得多。

鸭肉中的脂肪含量适中，比猪肉低，易于消化，并较均匀地分布于全身组织中。

鸭肉是含B族维生素和维生素E比较多的肉类，对心肌梗塞等心脏病有保护作用，可抗脚气病、神经炎和多种炎症。

与畜肉不同的是鸭肉中钾含量最高，还含有较高量的铁、铜、锌等微量元素。

鸭蛋矿物质、维生素A等也高于鸡蛋。

鸭全身都是宝：鸭肉具有滋阴补虚、利尿消肿之功效，可治阴虚水肿、虚劳食少、虚羸乏力、健脾、补虚、清暑养阴、大便秘结、贫血、浮肿、肺结核、营养不良、慢性肾炎等疾病；

鸭血具有补血、清热解毒之功效，可治中风、小儿白痢似鱼冻者，经来潮热、胃气不开、不思饮食、营养性巨幼红细胞性贫血等疾病；

鸭蛋具有滋阴补虚、清热之功效，可以清肺火，止热咳、喉痛，可治妇女产后赤、白痢、鞘膜积液和阴囊橡皮肿、烫伤、湿疹和静脉曲张性溃疡、幼儿消化不良、鼻衄头胀痛、风寒、风火各种牙痛、高血压、肺阴虚所致的干咳、咽干、咽痛、心烦、失眠等疾病。

鱼的营养价值\*：[//dbdyw.3322.net/shiyuwenhua/jz.htm](http://dbdyw.3322.net/shiyuwenhua/jz.htm) 猪的营养：

蛋白质含量约占10-20%，其中必需氨基酸含量及利用率较高。

肪量约10%--30%，主要成分是甘油三酯和少量的胆固醇，卵磷脂。

肉类中还含有丰富的B族维生素。

畜类动物内脏一般含脂肪较少，肝、肾等内脏是铁的理想来源，并富含维生素A、D等脂溶性维生素。

牛肉的营养价值：牛肉的营养价值仅次于兔肉，也是适合于胖人食用的肉类。

每100克牛肉含蛋白质20克以上，牛肉蛋白质所含的必需氨基酸较多，而且含脂肪和胆固醇较低，因此，特别适合胖人和高血压、血管硬化、冠心病和糖尿病病人适量食用\*：[//health.sohu\\*/20050913/n240376147.shtml](http://health.sohu*/20050913/n240376147.shtml) 羊的营养价值：\*：[/\\*foodunion.cn/uphtml/mps\\_news395.htm](http://*foodunion.cn/uphtml/mps_news395.htm)\*：[/\\*pazj\\*/showxw.aspx?id=674](http://*pazj*/showxw.aspx?id=674)

## 四、什么食物含铁量高

【含铁高的食物说明】1、动物肝脏肝脏富含各种营养素，是预防缺铁性贫血的首选食品。

每100克猪肝含铁25毫克，而且也较易被人体吸收。

肝脏可加工成各种形式的儿童食品，如肝泥就便于婴儿食用。

2、各种瘦肉虽然瘦肉里含铁量不太高，但铁的利用率却与猪肝差不多，而且购买加工容易，小孩也喜欢。

3、鸡蛋黄每100克鸡蛋黄含铁7毫克，尽管铁吸收率只有3%，但鸡蛋原料易得，食用保存方便，而且还富含其它营养素，所以它仍不失为婴幼儿补充铁的来源的一种较好的辅助食品。

4、动物血液猪血、鸡血、鸭血等动物血液里铁含量较高，而且利用率达到12%左右。

如果一周给孩子吃1—2次动物血，这对预防缺铁性贫血很有帮助。

5、黄豆及其制品黄豆在中国人民营养及儿童营养方面的重要性及地位，已有不少营养学家提到过。

每100克黄豆及黄豆粉中含铁11毫克，人体吸收率为7%，远较米、面中的铁吸收率为高。

6、芝麻酱芝麻酱富含各种营养素，是一种极好的婴幼儿营养食品。

每100克芝麻酱含铁58毫克，同时还含有丰富的钙。

磷、蛋白质和脂肪，添加在多种婴幼儿食品中，深受儿童们欢迎。

7、绿色带时的蔬菜虽然植物性食品中铁的吸收率不高，但孩子每天都要吃它，所以蔬菜也是补充铁的一个很好来源。

8、木耳和蘑菇铁的含量很高，尤其是木耳，每100克含铁185毫克，自古以来，人们就把它作为补血佳品，此外海带、紫菜等水产品也是较好的预防和治疗儿童缺铁性贫血的食品。

## 五、请问什么食物中含铁量最多？

木耳，香菇，海菜

## 六、哪些食物中铁的含量比较高~

一般来说，肉类食品含有较丰富的锌和铁，尤其是牛肉中的锌含量比较高，而鱼肉中的锌含量要相对低一些。

动物内脏含锌、铁也很高，婴儿在5至6个月开始加食肝泥等辅助食品是必要的。本来稻米、小麦中含锌量也不低，但由于近年来食品加工愈来愈精细，反而使食品中的有益物质损失严重。

而钙在牛奶和鸡蛋中的含量都很高，相反，在肉类食品的含量比较低。

蔬菜和水果是主要的维生素来源，但它们的必须微量元素含量却不高。

硒含量比较丰富的食品是肉类和稻米、小麦等。

从以上的粗略介绍就可以看到，任何一类食品都各有其优势，偏食容易造成营养素的缺乏。

比如小孩厌食肉类和奶类，就容易贫锌、贫铁和缺钙，但如果小孩厌食蔬菜、水果，也会造成维生素的缺乏。

因此，拥有合理、平衡的饮食对儿童的成长，对成年人的身体保健都非常重要。

此外，我们还要注意微量元素被吸收的情况。

一般来说，动物性食物中的微量元素，比植物性食物中的微量元素的被吸收率要高。

比如蔬菜及大米中铁的吸收率仅有1%，玉米、豆类为3%，小麦为5%，而动物性食物，如肉类为10~20%，肝脏可以达22%，锌也有同样的规律。

## 七、什么食物含铁多？

含铁丰富的食物有：&nbsp; ;

&nbsp; ;

&nbsp; ;

动物肝脏，全血、肉、鱼、禽类，其次是绿色蔬菜和豆类。

黑木耳、海带、芝麻酱含铁较丰富！食物名称 每100克食物含蛋白质 燕麦 15.6

莲子 16.6 黄豆 36.3 蚕豆 28.2 猪肉(瘦) 16.7 猪心 19.1 猪肝 21.3 豆腐皮 50.5 猪肾 15.5

猪皮 26.4 花生 26.2 猪血 18.9 核桃 15.4 牛肉(瘦) 20.3 羊肉(瘦) 17.3 鲢鱼 17.0 兔肉 21.2

鸡肉 21.5 鸡肝 18.2 鸭肉 16.5 海参(干) 76.5 鸡蛋 14.7 龙虾 16.4 祝你早日健康！

## 八、什么食物含铁量最高

含铁较高的食物有 1 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。

2 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，在给宝宝食用的时候要煮透、煮烂。

3 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，是宝宝日常膳食中铁的最常见来源。

4 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，是宝宝补充铁质的良好选择。

5 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。

6 鸡血 每100克鸡血中含铁28.3毫克，蛋白质10.1毫克。

7 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。

8 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。

9 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。

10 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，如果没有过敏的话，鸡蛋对宝宝来说是最重要的食物之一。

## 九、鱼肉、鸡肉、牛肉、瘦猪肉、鸭肉各自的营养及热量比较下？

鸭肉最热

## 参考文档

[下载：鸭肉和猪肉比较哪个含铁量高点.pdf](#)

[《股票抽签多久确定中签》](#)

[《股票涨30%需要多久》](#)

[《股票转让后多久有消息》](#)

[《股票放进去多久可以赎回》](#)

[下载：鸭肉和猪肉比较哪个含铁量高点.doc](#)

[更多关于《鸭肉和猪肉比较哪个含铁量高点》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/author/19414173.html>