

为什么海产品含铁量比较高 - - 什么海鲜含铁元素最多？ -股识吧

一、什么海鲜含铁元素最多？

含铁最多的蔬菜是黑木耳——185毫克每100克

桃子富含多种维生素、矿物质及果酸，其含铁量居水果之冠

含铁丰富的辅食（如蛋黄、鱼泥、肝泥、肉末、动物血等）另：

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，食用的时候要煮透、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，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，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，如果没有过敏的话，鸡蛋是最重要的食物之一。

二、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

三、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。

四、什么海鲜含铁元素最多？

含铁最多的蔬菜是黑木耳——185毫克每100克
桃子富含多种维生素、矿物质及果酸，其含铁量居水果之冠
含铁丰富的辅食（如蛋黄、鱼泥、肝泥、肉末、动物血等）另：
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，食用的时候要煮透、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，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，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，如果没有过敏的话，鸡蛋是最重要的食物之一。

五、什么食物含有铁物质最多？

由于有机铁的吸收率高于无机铁，因此通过膳食补充铁时，最好多摄入含有机铁丰富的食品，如动物血、肝脏、鸡胗、牛肾、瘦肉、蛋黄等，大豆、黑木耳、芝麻酱及干果等也是铁的良好来源。

当然，谷物蔬菜和鱼也含有一定量的铁；

但奶制品、蔬菜和水果中铁的含量很低。

六、油菜苔含铁量高吗？

油菜苔菜的话含铁量是比较高的，建议多吃。

七、什么东西含铁较多

菠菜

八、请问含铁高的食物和水果有哪些？

含铁较多的食物有猪肝、蛤蜊、海带、黑木耳、鱼、鸡、牛肉、蛋、紫菜、菠菜、芝麻、红枣、山药、豆类等，此外，在吃含铁食物的同时，也要多吃富含维生素C的水果及蔬菜，这样更有助于铁质的吸收和利用。

 ;

 ;

 ;

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。

九、什么食物中铁含量最高？

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。

参考文档

[下载：为什么海产品含铁量比较高.pdf](#)

[《股票通常会跌多久》](#)

[《股票理财资金追回需要多久》](#)

[《股票回购多久才能涨回》](#)

[《农民买的股票多久可以转出》](#)

[《股票定增多久能有结果》](#)

[下载：为什么海产品含铁量比较高.doc](#)

[更多关于《为什么海产品含铁量比较高》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/book/18464315.html>