

# 哪些蔬菜含铁量比较少的英文 - - 什么蔬菜含铜少- 股识吧

## 一、含铁少的食品有那些

豆腐。

。

。

青菜。

。

。

萝卜。

。

。

## 二、哪些蔬果富含铁质

菠菜是含铁量是不错的！可是吸收量不大！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.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，是紫菜的含铁量最高！要补铁的话最好吃骨头汤，或者动物肝脏！因为动物体中含的铁元素最容易被人体吸收！

## 三、什么蔬菜富含铁

菠菜是含铁量是不错的！可是吸收量不大！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.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，是紫菜的含铁量最高！要补铁的话最好吃骨头汤，或者动物肝脏！因为动物体中含的铁元素最容易被人体吸收！

## 四、哪些蔬果富含铁质

桔子，柠檬 猕猴桃 西红柿 草莓 以100克水果的维生素C的含量来计算，猕猴桃含420毫克，鲜枣含380毫克，草莓含80毫克，橙含49毫克，枇杷含36毫克，橘含30毫克，柿子含30毫克。

但葡萄、无花果、苹果各有5毫克，香蕉、桃子各含10毫克，梨子仅含4毫克富含维生索K的食物：酸奶酪、紫花苜蓿、蛋黄、红花油、大豆油、鱼肝油、海藻类、绿叶蔬菜.补铁可以多吃一些动物肝脏、瘦肉、大枣、枸杞、蜂王浆等含铁丰富的食物，近视眼多由于用眼不卫生而引起的，但也与饮食偏好有关，由于经常偏食或挑食，造成营养不能供给身体和眼睛生长之需要，导致近视眼发生。

因此近视眼患者要注意饮食卫生，不偏食，不挑食，注意食谱的多样化，以保证身体和眼睛生长发育和维持其功能所需的各种营养。

## 五、什么蔬菜能帮助婴儿铁的吸收

母乳的妈妈和宝宝多吃一些含铁高的食物，比如：动物肝脏、血制品、瘦肉、蛋黄、黑木耳等，多吃一些含vc高的蔬菜，能促进铁的吸收。

## 六、用英语说出几种蔬菜

string bean 四季豆 pea 豌豆 green soy bean 毛豆 soybean sprout 黄豆芽 mung bean sprout 绿豆芽 bean sprout 豆芽 kale 甘蓝菜 cabbage 包心菜；

大白菜 broccoli 花椰菜 mater convolvulus 空心菜 dried lily flower 金针菜 mustard leaf 芥菜 celery 芹菜 tarragon 蒿菜 beetroot, beet 甜菜 agar-agar 紫菜 lettuce 生菜 spinach 菠菜 leek 韭菜 caraway 香菜 hair-like seaweed 发菜 preserved szechuan pickle 榨菜 salted vegetable 雪里红 lettuce 莴苣 asparagus 芦笋 bamboo shoot 竹笋 dried bamboo shoot 笋干 chives 韭黄 ternip 白萝卜 carrot 胡萝卜 water chestnut 荸荠 ficus tikaua 地瓜 long crooked squash 菜瓜 loofah 丝瓜 pumpkin 南瓜 bitter gourd 苦瓜 cucumber 黄瓜 white gourd 冬瓜 gherkin 小黄瓜 yam 山芋 taro 芋头 beancurd sheets 百叶 champignon 香菇 button mushroom 草菇 needle mushroom 金针菇 agaricus 蘑菇 dried mushroom 冬菇 tomato 番茄 eggplant 茄子 potato, spud 马铃薯 lotus root 莲藕 agaric 木耳 white fungus

白木耳 ginger 生姜 garlic 大蒜 garlic bulb 蒜头 green onion 葱 onion 洋葱 scallion , leek  
青葱 green pepper 青椒 paprika 红椒

## 七、什么蔬菜含铜少

菠菜

## 参考文档

[下载：哪些蔬菜含铁量比较少的英文.pdf](#)

[《证券转股票多久到账》](#)

[《出财报后股票分红需要持股多久》](#)

[《认缴股票股金存多久》](#)

[《一只股票从增发通告到成功要多久》](#)

[下载：哪些蔬菜含铁量比较少的英文.doc](#)

[更多关于《哪些蔬菜含铁量比较少的英文》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/58904249.html>