

含铁量比较丰富的食物有哪些__日常生活中含铁丰富的食物有哪些-股识吧

一、富含铁的食物有哪些？

- 1、动物肝脏：各种肝脏都富含血红素铁，其中，牛肝比其他动物肝脏含热量和胆固醇更少。
 - 2、三文鱼：三文鱼和鲭鱼等深海鱼不仅含有有益心脏健康的欧米伽3脂肪酸，而且是铁的优质食物来源。
 ;
 ;
 - 3、牛肉：牛肉是医学专家最推荐的补铁食物，其铁含量要高于其他肉类。
 - 4、鸡胸肉：鸡胸肉不但富含蛋白质，其铁含量也较为丰富。
 ;
 ;
 - 5、糙米：糙米中含有大量铁，同时具有减肥、降脂和助消化等功效。
 ;
 ;
 - 6、南瓜籽：100克南瓜籽含铁15毫克，可满足女性铁日推荐量的75%。
 ;
 ;
 - 7、全谷食物：小麦、强化麦片、燕麦及大麦等全谷食物同样富含铁，既能助消化、减肥和降血脂，又可改善血红蛋白水平。
 ;
 ;
 - 8、黑巧克力：100克可可粉含量为80%的黑巧克力含铁17毫克。
 ;
 ;
 - 9、干果：没有经过漂白的杏干和葡萄干是铁的优质食物来源。另外干果中还含有有益健康的多种维生素和大量的膳食纤维。
- 扩展资料补铁的注意事项：我国缺铁性贫血的发病率非常高，给这部分人群补铁毋庸置疑。
- 但是铁代谢非常复杂，我国还存在铁过量人群，他们不但不能补铁，还应该考虑减少铁的摄入，甚至是排铁治疗。
- 一项针对约3800位上海市民体内铁含量的调查显示，铁过量者约为5%，而在美国铁过量者仅占1.6%。
- 补铁要慎重，全民补铁、天天补铁不可取。

即使大部分人机体内铁营养处于正常状态，各自的铁水平跨度也很大，是否有必要长期补铁值得探讨。

只有在医院或相关研究机构进行过特殊检查，包括血常规、血清铁结合蛋白、血清铁、血清铁饱和度等，谨遵医嘱方可补铁。

参考资料来源：人民网-9种食物告诉你补铁虽重要 全民补铁不可取

二、哪些食物含铁丰富

铁的来源广泛，瘦肉、蛋黄、鱼类、母乳等都含有丰富的铁。

植物性食品中，大枣、都类、硬果类、山楂、核桃、草莓等含铁较多。

营养性缺铁性贫血对孩子的体格生长和智能发育均有影响，必须积极防治。

目前认为血色素在100~110克/升(10~11克/公升)时，可用食物治疗，吃一些含铁丰富的食物，那么哪些食物中含铁较丰富呢？

动物性食物中含铁量最高的是猪肝，其次为鱼、瘦猪肉、牛肉、羊肉等。

在植物性食物中，以大豆的含量为最高。

新鲜蔬菜的含铁量较高的依次是菲菜、荠菜、芹菜等，果类中桃子、香蕉、核桃、红枣含铁量也较多。

其它食物中黑木耳含铁量也相当高，海带、紫菜、香菇等也不小。

人乳与牛乳中含铁量都很低。

在上述食物中，动物性食物和大豆不仅含铁量高，而且铁吸收率很高。

食物中含铁量与铁的吸收率并不一定成正比，如蛋黄中含铁量较高，但因为蛋黄中铁常与磷的有机物结合，故吸收率降低。

母乳中含铁量虽低，而铁的吸收率高。

食物的搭配对铁的吸收也有很大影响，如蔬菜、谷类中含有草酸、植物酸，因此与这些食物同时吃时抑制铁的吸收，食物与维生素C同时吃时，能促进铁的吸收。

三、请问含铁物质的食物有哪些

铁的来源广泛，瘦肉、蛋黄、鱼类、母乳等都含有丰富的铁。

植物性食品中，大枣、都类、硬果类、山楂、核桃、草莓等含铁较多。

动物性食物中含铁量最高的是猪肝，其次为鱼、瘦猪肉、牛肉、羊肉等。

在植物性食物中，以大豆的含量为最高。

新鲜蔬菜的含铁量较高的依次是菲菜、荠菜、芹菜等，果类中桃子、香蕉、核桃、红枣含铁量也较多。

其它食物中黑木耳含铁量也相当高，海带、紫菜、香菇等也不小。

人乳与牛乳中含铁量都很低。

在上述食物中，动物性食物和大豆不仅含铁量高，而且铁吸收率很高。

食物中含铁量与铁的吸收率并不一定成正比，如蛋黄中含铁量较高，但因为蛋黄中铁常与磷的有机物结合，故吸收率降低。

母乳中含铁量虽低，而铁的吸收率高。

食物的搭配对铁的吸收也有很大影响，如蔬菜、谷类中含有草酸、植物酸，因此与这些食物同时吃时抑制铁的吸收，食物与维生素C同时吃时，能促进铁的吸收。

四、日常生活中含铁丰富的食物有哪些

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

五、哪些食物中含铁量高

含铁最多的蔬菜是黑木耳——185毫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。

六、含铁量高的食物都有哪些啊

含铁丰富的食物，如动物肝脏，动物血，蛋黄，大豆，黑木耳，瘦肉，红糖等，如果检查已经有缺铁了，需要服用单独铁剂进行补充的，单纯通过食物补充是不够的。

七、含铁丰富是食物有什么

蔬菜中含铁最丰富的要属菠菜了，肉菜中含量最多的是动物肝脏，还有香蕉的含铁量也很丰富，最重要的是我们平时炒菜的锅，最好是铁锅，这对补铁很有帮助。
含铁丰富的食物主要包括肝脏、肾脏、心脏、胃肠和海带、紫菜、黄豆、菠菜、芹菜、油菜、番茄、杏、枣、橘子等均含有丰富的铁质，民间也常用桂圆肉、大枣、花生内衣作为补血食品。

八、含铁量高的食物都有哪些啊

食物中含铁丰富的有动物肝脏、肾脏；
其次瘦肉、蛋黄、鸡、鱼、虾和豆类。
绿叶蔬菜中含铁较多的有苜蓿、菠菜、芹菜、油菜、苋菜、荠菜、黄花菜、番茄等。
水果中以杏、桃、李、葡萄干、红枣、樱桃等含铁较多，干果有核桃，其它如海带、红糖、芝麻酱也含有铁。

参考文档

[下载：含铁量比较丰富的食物有哪些.pdf](#)

[《只要钱多久能让股票不下跌吗》](#)

[《委托股票多久时间会不成功》](#)

[《一般开盘多久可以买股票》](#)

[《核酸检测股票能涨多久》](#)

[《大股东股票锁仓期是多久》](#)

[下载：含铁量比较丰富的食物有哪些.doc](#)

[更多关于《含铁量比较丰富的食物有哪些》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/chapter/47460224.html>