

# 什么水果蔬菜含镁量比较高 - 什么东西含镁量高-股识吧

## 一、哪些蔬菜水果中同时含有铁镁锌

含锌的食物如牡蛎、鲱鱼都在1000mg以上，肉类、肝脏、蛋类则在20~50mg之间。

我国预防医学科学院营养与食品卫生研究所编著的“食物成分表”已列出我国部分食物的锌含量，每公斤含锌在30mg以上的有大白菜、黄豆、白萝卜；

含锌在10~30mg之间的有稻米（糙）、小麦、小麦面、小米、玉米、玉米面、高粱面、扁豆、马铃薯、胡萝卜、紫皮萝卜、蔓菁、萝卜缨、南瓜、匣子；

含锌不足10mg的有甜薯干。

含叶酸的食物深绿叶蔬菜、胡萝卜、动物肝脏、蛋黄、美国甜瓜、杏、南瓜、鳄梨、豆类、全麦、黑裸麦面粉维生素B12在食物中含量很少，主要来源于动物性食物，肝脏是最好的来源，肾、瘦肉、鱼也是良好的来源。

在高等植物中完全没有或几乎没有这种维生素。

维生素（维生素产品，维生素资讯）B12不能由人工合成，必须靠生长，象青霉素在细菌或微菌中生长一样。

## 二、求食物含镁量一览表

富含镁的食物。

紫菜含镁量最高，每100克紫菜中含镁460毫克，居各种食物之冠，被喻为“镁元素的宝库”。

其余含镁食物有：谷类如小米、玉米、荞麦面、高粱面；

豆类如黄豆、黑豆、蚕豆、豌豆、豇豆、豆腐；

蔬菜如冬菜、苋菜、辣椒、蘑菇；

水果如杨桃、桂圆、核桃仁；

其他如虾米、花生、芝麻等。

建议摄取量：成年男性每天约需镁350毫克，成年女性约为300毫克，孕妇以及喂奶期女性约为450毫克（每星期可吃2~3次花生，每次5~8粒便能满足对镁的需求量）

。

### 三、什么东西含镁量高

紫菜含镁量最高，含镁丰富的食物：谷类、豆类、绿色蔬菜、蛋黄、牛肉、猪肉、河鲜产品、花生、芝麻、香蕉等。

豆腐中也含有较高的镁成分

### 四、哪种蔬菜中.镁.锌多

1.锌的主要来源是富含锌的食物，如牡蛎、动物肝脏、花生、鱼、蛋、奶、肉及水果等。

动物性食物中锌不仅含量高，而且吸收率也比植物性食品高，如肉类中锌的吸收率高达30~40%，而植物性食物吸收率一般只有10~20%。

植物性食物中的各种豆类、坚果类含锌较多，蔬菜类以大白菜、白萝卜、紫萝卜、茄子中含锌量较高。

糙米含锌量较高，但如加工过细会造成大量锌的丢失，这是因为锌主要存在于胚部和谷皮之中。

因此不宜长期食用精制米、面，以防锌缺乏。

2.镁，是人体不可缺少的矿物质元素之一。

镁几乎参与人体所有的新陈代谢过程，在细胞内它的含量仅次于钾。

镁影响钾、钠、钙离子细胞内外移动的“通道”，并有维持生物膜电位的作用。

镁元素的缺乏，必然会对人体健康造成危害。

含镁丰富的食物：谷类、豆类(小米、荞麦面、黄豆、蚕豆、豌豆、冬菇、紫菜、桃子、桂圆、核桃、花生等)绿色蔬菜(白菜、大豆、马铃薯、绿叶菜)烤马铃薯、海蛰、贝壳等海产品。

核桃仁、燕麦粥、通心粉，蛋黄、牛肉、猪肉、河鲜产品、花生、芝麻、香蕉等。

豆腐中也含有较高的镁成分，经常吃些卤水豆腐，可解决由于缺镁！

希望我的建议能对你有帮助~~o( \_ )o

### 五、什么食物富含镁元素？

含锌的食物如牡蛎、鲱鱼都在1000mg以上，肉类、肝脏、蛋类则在20~50mg之间。

我国预防医学科学院营养与食品卫生研究所编著的“食物成分表”已列出我国部分食物的锌含量，每公斤含锌在30mg以上的有大白菜、黄豆、白萝卜；

含锌在10~30mg之间的有稻米（糙）、小麦、小麦面、小米、玉米、玉米面、高

梁面、扁豆、马铃薯、胡萝卜、紫皮萝卜、蔓菁、萝卜缨、南瓜、匣子；  
含锌不足10mg的有甜薯干。

含叶酸的食物深绿叶蔬菜、胡萝卜、动物肝脏、蛋黄、美国甜瓜、杏、南瓜、鳄梨、豆类、全麦、黑裸麦面粉维生素B12在食物中含量很少，主要来源于动物性食物，肝脏是最好的来源，肾、瘦肉、鱼也是良好的来源。

在高等植物中完全没有或几乎没有这种维生素。

维生素（维生素产品，维生素资讯）B12不能由人工合成，必须靠生长，象青霉素在细菌或微菌中生长一样。

## 六、那些水果中的镁元素多？？？

镁在人体新陈代谢过程中承担了举足轻重的作用，是人体一切生长过程，如骨骼、细胞、核糖核酸、脱氧核糖核酸、心脏及各种生物膜形成的重要物质。

人体中还有数百种不同的酶需要镁元素的给养。

如果人体缺镁，会使有毒物质在体内积聚引起多种疾病，包括癌症。

镁能与钙相辅相成，有效预防及改善骨质疏松、巩固骨骼和牙齿，没有镁参与的补钙，其效用甚微。

镁有助于血液循环及舒缓神经、维持正常的肌肉(包括心肌)及神经活动。

镁有利于蛋白质制造、脂肪代谢以及遗传基因的组成。

镁还可防止肝、胆、肾等身体内的结石形成，以及减少软组织的钙化机会。

对一般人来说，比较适合含镁丰富的食品具体有：蔬菜中的绿叶菜、慈姑、茄子、萝卜等；

水果中的葡萄、香蕉、柠檬、橘子等；

粮食中的糙米、小米、新鲜玉米、小麦胚等；

豆类中的黄豆、豌豆、蚕豆；

水产中的紫菜、海参、苔条、鲍鱼、墨鱼、鲑鱼、沙丁鱼、贝类等。

另外，零食中松子、榛子、西瓜子也是高镁食品。

而脂肪类食物、富强面、白糖则含镁较少。

因此，多吃粗粮、蔬菜、坚果和水果，就可以有效增加镁的摄入量。

如果每天摄入的镁超过生理需要，一般情况下，过剩的镁绝大多数会从肾脏排出，随粪便排出的较少。

## 七、什么食物含镁元素多啊？

镁主要存在于绿叶蔬菜、粗粮、坚果等食物中，尤其是叶绿素中，含有大量的镁；相反，精制面粉、肉类、淀粉类食物及牛奶中，镁的含量却不高。

现代社会，人们吃得越来越精细、吃肉多而蔬菜少，这些都是导致缺镁的重要原因。

要想补镁，最好多吃葵花子、南瓜子、西瓜子、山核桃、松子、榛子、花生、麸皮、荞麦、豆类和苋菜、菠菜等绿叶蔬菜。

此外，多喝水能起到促进镁吸收的作用。

大米、白面等主食中含镁也比较多，不过，它们还含有较高的植酸，会抑制镁的吸收。

解决的办法，一是让面粉发酵，发酵过程中产生的植酸酶能够分解植酸；

另一个办法是淘米后，让大米在水中浸泡一定时间，可以使植酸酶活跃，从而提高镁的吸收效果。

（浙江省营养学会常务理事 朱加进）

## 参考文档

[下载：什么水果蔬菜含镁量比较高.pdf](#)

[《股票开户最快多久能到账》](#)

[《董事买卖股票需要多久预披露》](#)

[《股票多久才能卖完》](#)

[《股票转让后多久有消息》](#)

[下载：什么水果蔬菜含镁量比较高.doc](#)

[更多关于《什么水果蔬菜含镁量比较高》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/chapter/70902952.html>