

哪些蔬菜含铁量比较高！含铁高的蔬菜有哪可以不- 股识吧

一、含铁高的蔬菜有哪可以不

不可以！——高不到哪儿去

二、什么食物含铁量最多啊？

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

。

三、什么蔬菜含铁高好不好

菠菜是含铁最高的。

四、哪些食物含有锌和铁高

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。

黄豆、扁豆、茄子、大白菜、白萝卜、金针菜、菠菜、芥蓝、茴香菜是含锌较高的蔬菜；

核桃、花生是含锌较高的坚果；

水果中以苹果的含锌量为最高。

瘦肉、猪肝、鱼类、蛋黄等。

其中以牡蛎含锌最为高。

据化验，动物性食品含锌量普遍较多，每一百克动物性食品中大约含锌3—5毫克，并且动物性蛋白质分解后所产生的氨基酸还能促进锌的吸收。

植物性食品中锌较少。

每一百克植物性食品中大约含锌1毫克。

各种植物性食品中含锌量比较高的有豆类、花生、小米、萝卜、大白菜等。

动物性食品中含铁量最高的是猪肝，其次为鱼、瘦猪肉、牛肉、羊肉等。

在植物性食品中，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。

五、含铁高的食物有哪些

六、含铁高的食物有哪些

含铁高的食物中有猪肝、猪血、瘦肉、木耳、红枣、菠菜等，含铁高的水果有樱桃

、葡萄、桃子等。

肉类和素类食物一起进食是可以相互促进铁的吸收的，特别是含维生素C的果类和蔬菜可以提高铁质吸收。

七、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

八、什么蔬菜含铁高啊？

芹菜

参考文档

[下载：哪些蔬菜含铁量比较高.pdf](#)

[《注册制创业板什么时候开始交易》](#)

[《数据线龙头有哪些股票》](#)

[《股票中的复权是什么意思》](#)

[《丸美股票603983怎么跌那么多》](#)

[《防洪基金怎么计算最新》](#)

[下载：哪些蔬菜含铁量比较高.doc](#)

[更多关于《哪些蔬菜含铁量比较高》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/read/47108393.html>