

有哪些蔬菜含铁量比较大的水果.含铁高的水果有哪些啊-股识吧

一、什么蔬菜的含铁量最高？

含铁量较高的蔬菜：菠菜，茄子等。

二、问：含有铁的水果、蔬菜等的食品有哪些？？

三、含铁高的水果有哪些啊

新鲜蔬菜的含铁量较高的有菲菜、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，宝宝贫血，可以多吃一些含铁高的食物，一月后复查血色素，效果不好，可以药物治疗。

四、什么蔬菜什么水果补铁

富含铁的食品：动物全血、动物肝脏、肉类、蔬菜、虾类、蛋黄、黑木耳、海带、芝麻、大瓜子、芹菜、苋菜、菠菜、茄子、小米、樱桃、红枣、紫葡萄、红果等含铁都比较丰富。

水果中樱桃含铁量高，此外还有杏、桃、菠萝、杨梅、李子、橙子、橘子、柚子、无花果和桂圆等含铁较多。

五、什么蔬菜含铁多

菠菜

六、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。

七、那些蔬菜含铁更多些

菠菜含铁最多，还有其它深绿色的蔬菜

参考文档

[下载：有哪些蔬菜含铁量比较大的水果.pdf](#)

[《拿一只股票拿多久》](#)

[《股票锁仓后时间是多久》](#)

[《一般股票买进委托需要多久》](#)

[下载：有哪些蔬菜含铁量比较大的水果.doc](#)

[更多关于《有哪些蔬菜含铁量比较大的水果》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/53259327.html>