

哪些食物中含铁量比较高 - 食物含铁量较多的有哪些？ - 股识吧

一、富含铁的食物

您好！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、芥菜、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。

食物中铁的吸收率在1% ~ 22%，动物性食物中的铁较植物性食物易于吸收和利用。

而且，植物性食物中还含有大量植酸、多酚，这些物质可与铁形成难以溶解的化合物，会影响铁的吸收。

二、什么东西含铁量较高？

如下几种食物含铁量(每100克食物含铁量)较高：动物血含铁量最高约340毫克，吸收率也最高，为10% ~ 76%。

动物肝如猪肝含铁25毫克，牛肝含9，0毫克，猪瘦肉中含2．4毫克，吸收率也高至7%。

蛋黄含铁量亦较高，但吸收率仅3%。

其它含铁较高的食物有，芝麻50毫克、芥菜12毫克、芹菜8．5毫克、紫菜33．2毫克、木耳185毫克、海带150毫克、米6．7毫克等，应根据不同饮食及条件混合食用。

已证明维生素C、肉类、果糖、氨基酸、脂肪可增加铁的吸收，而茶、咖啡、牛乳、蛋、植物酸、麦麸等可抑制铁的吸收，所以膳食中应注意食物合理搭配，以增加铁的吸收。

桃子含铁量高 据营养免疫学专家介绍，桃子富含多种维生素、矿物质及果酸，其含铁量居水果之冠。

铁是人体造血的主要原料，对身体健康相当有益。

桃子在众多草本植物中具有重要的地位。

三、请问含铁质较高的食物有哪些？

日常食物中，含钙较多的有牛奶、奶酪、鸡蛋、豆制品、海带、紫菜、虾皮、芝麻、山楂、海鱼、蔬菜；
特别是牛奶，每天喝牛奶500克，便能供给600毫克的钙。

四、什么食物含铁量高

【含铁高的食物说明】1、动物肝脏富含各种营养素，是预防缺铁性贫血的首选食品。

每100克猪肝含铁25毫克，而且也较易被人体吸收。

肝脏可加工成各种形式的儿童食品，如肝泥就便于婴儿食用。

2、各种瘦肉虽然瘦肉里含铁量不太高，但铁的利用率却与猪肝差不多，而且购买加工容易，小孩也喜欢。

3、鸡蛋黄每100克鸡蛋黄含铁7毫克，尽管铁吸收率只有3%，但鸡蛋原料易得，食用保存方便，而且还富含其它营养素，所以它仍不失为婴幼儿补充铁的来源的一种较好的辅助食品。

4、动物血液猪血、鸡血、鸭血等动物血液里铁含量较高，而且利用率达到12%左右。

如果一周给孩子吃1—2次动物血，这对预防缺铁性贫血很有帮助。

5、黄豆及其制品黄豆在中国人民营养及儿童营养方面的重要性及地位，已有不少营养学家提到过。

每100克黄豆及黄豆粉中含铁11毫克，人体吸收率为7%，远较米、面中的铁吸收率为高。

6、芝麻酱富含各种营养素，是一种极好的婴幼儿营养食品。

每100克芝麻酱含铁58毫克，同时还含有丰富的钙。

磷、蛋白质和脂肪，添加在多种婴幼儿食品中，深受儿童们欢迎。

7、绿色带时的蔬菜虽然植物性食品中铁的吸收率不高，但孩子每天都要吃它，所以蔬菜也是补充铁的一个很好来源。

8、木耳和蘑菇铁的含量很高，尤其是木耳，每100克含铁185毫克，自古以来，人们就把它作为补血佳品，此外海带、紫菜等水产品也是较好的预防和治疗儿童缺铁性贫血的食品。

五、食物含铁量较多的有哪些？

含铁高的水果是有季节的，不如食品，经常可以吃到。动物血补铁最好，又便宜，如猪血，鸡鸭血，街上有卖人称血豆腐。煮来当菜吃。补铁效果很好。桃子含铁量高！据营养免疫学专家介绍，桃子富含多种维生素、矿物质及果酸，其含铁量居水果之冠。

铁是人体造血的主要原料，对身体健康相当有益。

桃子在众多草本植物中具有重要的地位。

六、哪些食物含铁高

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。

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。

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，是宝宝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。

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。

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。

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。

菠菜：含铁也高。

苔菜：每100克可食部含铁283.7毫克，属于菌藻类，也就是蘑菇类芹菜：而且多吃芹菜不仅补铁还能有效促进毒物的排出。

七、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。

八、什么食物含铁量最高

含铁较高的食物有 1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。

2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，在给宝宝食用的时候要煮透、煮烂。

3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，是宝宝日常膳食中铁的最常见来源。

4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，是宝宝补充铁质的良好选

择。

5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。

6鸡血 每100克鸡血中含铁28.3毫克，蛋白质10.1毫克。

7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。

8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。

9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。

10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，鸡蛋对宝宝来说是最重要的食物之一。

九、什么食物含铁量高

如下几种食物含铁量(每100克食物含铁量)较高：动物血含铁量最高约340毫克，吸收率也最高，为10%~76%。

动物肝如猪肝含铁25毫克，牛肝含9.0毫克，猪瘦肉中含2.4毫克，吸收率也高至7%。

蛋黄含铁量亦较高，但吸收率仅3%。

其它含铁较高的食物有，芝麻50毫克、芥菜12毫克、芹菜8.5毫克、紫菜33.2毫克、木耳185毫克、海带150毫克、米6.7毫克等，应根据不同饮食及条件混合食用。

已证明维生素C、肉类、果糖、氨基酸、脂肪可增加铁的吸收，而茶、咖啡、牛乳、蛋、植物酸、麦麸等可抑制铁的吸收，所以膳食中应注意食物合理搭配，以增加铁的吸收。

桃子含铁量高 据营养免疫学专家介绍，桃子富含多种维生素、矿物质及果酸，其含铁量居水果之冠。

铁是人体造血的主要原料，对身体健康相当有益。

桃子在众多草本植物中具有重要的地位。

参考文档

[下载：哪些食物中含铁量比较高.pdf](#)

[《股票交易新股买来多久能买》](#)

[《一般股票持有多久才能赚钱》](#)

[《跌停的股票多久可以涨回》](#)

[《股票抽签多久确定中签》](#)

[下载：哪些食物中含铁量比较高.doc](#)

[更多关于《哪些食物中含铁量比较高》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/store/47933276.html>