

有什么蔬菜含铁量比较高的水果 - 问：含有铁的水果、蔬菜等的食品有哪些?? - 股识吧

一、哪些食物(蔬菜、水果)是含铁的

食物中含铁丰富的有动物肝脏、肾脏；

其次是瘦肉、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。

二、问：含有铁的水果、蔬菜等的食品有哪些??

含铁丰富的蔬菜有海带、紫菜、

豆类、芹菜、金针菜、苜蓿、荠菜、红萝卜缨、苋菜、雪里蕻、木耳等。

含铁较多的食物有哪些？

· 丰富来源：动物血、肝脏、鸡胗、牛肾、大豆、黑木耳、芝麻

三、什么蔬菜含铁最高

科研数据表明，每100克绿色蔬菜中含铁量依次为：芹菜8.5毫克，香菜5.6毫克，菠菜1.8毫克，韭菜1.7毫克，油菜1.4毫克。

但菠菜含大量草酸，容易与铁结成难以溶解的草酸铁，使菠菜中的铁的吸收率仅为1.3%，草酸还极易与钙质形成草酸钙，影响钙的吸收！所以，菠菜并非最佳补铁食物。

芹菜才最佳！但可能有些朋友很不喜欢芹菜、香菜、韭菜等的味道，所以会选择吃菠菜。

四、哪些食物(蔬菜、水果)是含铁的

食物中含铁丰富的有动物肝脏、肾脏；
其次是瘦肉、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。

五、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。

六、含铁的蔬菜和水果有哪些？高铁食物大揭秘

动物肝脏：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。
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。
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。
动物血液：猪血、鸡血、鸭血等动物血液里铁的利用率为12%，如果注意清洁卫生，加工成血豆腐，供给集体托幼机构，这对于预防儿童缺铁性贫血，倒是一个价廉方便的食物。
黄豆及其制品：黄豆在我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。
芝麻酱：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。

绿色带时的蔬菜：虽然植物性食品中铁的吸收率不高，但儿童每天都要吃它，所以蔬菜也是补充铁的一个来源。

七、含铁高的食物和水果

科研数据表明，每100克绿色蔬菜中含铁量依次为：芹菜8.5毫克，香菜5.6毫克，菠菜1.8毫克，韭菜1.7毫克，油菜1.4毫克。

但菠菜含大量草酸，容易与铁结成难以溶解的草酸铁，使菠菜中的铁的吸收率仅为1.3%，草酸还极易与钙质形成草酸钙，影响钙的吸收！所以，菠菜并非最佳补铁食物。

芹菜才最佳！但可能有些朋友很不喜欢芹菜、香菜、韭菜等的味道，所以会选择吃菠菜。

八、问：含有铁的水果、蔬菜等的食品有哪些？

含铁丰富的蔬菜有海带、紫菜、豆类、芹菜、金针菜、苜蓿、荠菜、红萝卜缨、苋菜、雪里蕻、木耳等。
含铁较多的食物有哪些？

· 丰富来源：动物血、肝脏、鸡胗、牛肾、大豆、黑木耳、芝麻

参考文档

[下载：有什么蔬菜含铁量比较高的水果.pdf](#)

[《放量多久可以做主力的股票》](#)

[《股票通常会跌多久》](#)

[《股票被炒过要多久才能再炒》](#)

[《一只股票从增发通告到成功要多久》](#)

[《股票转账多久到账》](#)

[下载：有什么蔬菜含铁量比较高的水果.doc](#)

[更多关于《有什么蔬菜含铁量比较高的水果》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/subject/30446864.html>