

什么食物含铜量比较多 - 什么食品含铜量高？最好是介绍蔬菜的，能说出大概的量是最好~！谢谢~！-股识吧

一、什么食品含铜量高？最好是介绍蔬菜的，能说出大概的量是最好~！谢谢~！

据英、美食品分析表明，动物内脏（肝、肾、心及脑），甲壳类（特别是牡蛎）、坚果、豆类、葡萄干、核果（尤其是杏子）及可可是含铜最丰富的食品，其含铜量通常在20—30ppm之间，最高达400ppm；

全麦面粉及其他全谷物，叶菜、蛋类、肌肉、鱼及家禽具中等水平含铜量；

无叶蔬菜、水果，精制谷物产品及玉米粉含铜量不高（约2ppm）；

而乳、乳酪、奶油、白糖、蜂蜜及猪油是含铜量最低（0.5ppm以下）的食品。

二、什么样的蔬菜含铜量较高

含铜丰富的食物：动物肝、肾、心、牡蛎、鱼类、瘦肉、豆类、芝麻、大白菜、萝卜苗、虾、牡蛎、海蛰、蛋黄、葡萄干... 补铜的途径以食补为主，富含铜的食物是动物肝、肉类(尤其是家禽)、水果、硬壳果、西红柿、青豌豆、马铃薯、贝类、紫菜、可可及巧克力等。

日常食物中，含铜较多的食物有核桃、贝类、肝、肾、豆类、葡萄干等。

铜为人体必需的重要微量元素之一，参与体内多种金属酶的组成。

三、哪些食物含铜量高

据英、美食品分析表明，动物内脏（肝、肾、心及脑），甲壳类（特别是牡蛎）、坚果、豆类、葡萄干、核果（尤其是杏子）及可可是含铜最丰富的食品，其含铜量通常在20—30ppm之间，最高达400ppm；

全麦面粉及其他全谷物，叶菜、蛋类、肌肉、鱼及家禽具中等水平含铜量；

无叶蔬菜、水果，精制谷物产品及玉米粉含铜量不高（约2ppm）；

而乳、乳酪、奶油、白糖、蜂蜜及猪油是含铜量最低（0.5ppm以下）的食品。

四、什么食物含铜高

铜高的食品有麸皮、芝麻酱、菠菜、油菜、大白菜、芹菜、扁豆、马铃薯等等维生素C主要存在与新鲜的水果和蔬菜里，含量比较丰富的有：新鲜的大枣，柑桔类，橙子，红果，草莓，猕猴桃，酸枣，沙棘；

辣椒，番茄，菠菜，菜花，苋菜，苜蓿等。

花椰菜就是菜花，有白色的，紫色的，绿色的（也叫西兰花）等。

排名食物 分量(g) 数量 维生素C量(mg) No.1 樱桃 50 12粒 500 No.2 番石榴 80 1个 216 No.3 红椒 80 1/3个 136 No.4 黄椒 80 1/3个 120 No.5 柿子 150 1个 105 No.6 青花菜 6 1/4株 96 No.7 草莓 100 6粒 80 No.8 橘子 130 1个 78 No.9 芥蓝菜花 60 1/3株 72 No.10 猕猴桃 100 1个 68

有些营养素和维生素C搭配可以互相补充，对身体的良好影响大大加强。

五、各种事物的含铜量（快点好了，谢谢）

常见食物含铜量----

六、哪些食物含铜量高

蟹（100g含有2.97mg）虾（100g含有1.08mg）这两个含量相对比较高！然后我国推荐的摄入量是2mg每天（18岁到50岁）。

谢谢！

七、什么食物含有铜元素最多？

含铜元素较多的食物：精制食品如精制的面精制米等可使谷物外皮中大量有用的微量元素丢失，据报道成人体内含铜量约为80~120mg，我国参照美国的土建标准，人体对铜需要为成人每日1.5~3克，一般膳食中含量2~#克，其中1mg左右可被吸收以满足正常人体的需要，含铜量高的食物有：各种坚果（核桃，花生等）黑豆，谷类，干菜，家禽及鱼肉等贝壳类海产品以牡蛎含铜量最多，章鱼及墨鱼的黑囊中不

仅酪氨酸含量丰富，而且铜的含量也相当高。

参考文档

[下载：什么食物含铜量比较多.pdf](#)

[《股票一个循环浪期多久》](#)

[《股票停止交易多久》](#)

[《定增股票一般需多久》](#)

[《股票要多久才能学会》](#)

[下载：什么食物含铜量比较多.doc](#)

[更多关于《什么食物含铜量比较多》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/40199003.html>