

什么比猪肝和菠菜含铁量高一点，什么蔬菜含铁最多？- 股识吧

一、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。

二、除了猪肝和菠菜外，什么是含铁量较丰富的？

1、黑木耳 黑木耳含有蛋白质、糖，尤其富含钙、磷、铁，每100克生黑木耳含铁100毫克，每100克干黑木耳含铁185毫克，是猪肝含铁量的7倍。

2、猪血 血中含有人体不可缺少的无机盐，特别是铁的含量丰富，每100克中含有铁45克，比猪肝几乎高一倍(每100克猪肝含铁25毫克)，比鲤鱼高30倍，比牛肉高22倍。

因此，妇女分娩后膳食中要常有猪血，既防治缺铁性贫血，又增补营养，对身体大

有益处。

3、**红枣** 红枣味甘温，具有养血安神，补中益气之功。

红枣的营养价值颇高，虽然含铁量不高，但是它含有大量的维生素C和A。

每100克红枣含维生素C 500毫克，而缺铁性贫血患者往往伴有维生素C缺乏。

所以，产妇在吃含铁的食物时，还要吃富含维生素C的食物，红枣正是最佳补品。

食用含铁多的食物时最好不要同时食用含草酸或鞣酸高的菠菜、苋菜、鲜笋及浓茶，以免结合成不溶解的盐类，妨碍铁的吸收。

4、**猪肝**

猪肝富含维生素A、C，每100克猪肝含有维生素A10000单位，含维生素C20毫克。

此外，还含有蛋白质、脂肪、硫胺素、核黄素及钙、磷、铁等矿物质。

这些营养成分不仅对养生健体有益，更重要的是猪肝具有补血补铁、补肝明目、防治妇女分娩后贫血的作用。

5、**鸡蛋黄** 在过往的认知里，鸡蛋黄是最好的补铁食物，不过经研究表明，鸡蛋黄的含铁量虽高，但吸收率较低(每100克鸡蛋黄含铁7毫克，铁吸收率只有3%)，但鸡蛋是常见食物，食用保存方便，各种营养价值较高。

6、**血豆腐**

煮过的动物血凝块，俗称血豆腐，动物血的营养丰富，含铁量高，吸收率高如100克猪血含铁260毫克，相当于猪肝中铁含量的10

倍，从古代开始，就一直是补血佳品。

三、哪种食物含铁元素最多？

菠菜

四、在食物中，什么样的食物含铁元素最高

血液中的大部分为血红蛋白~其中铁含量最高，而肝脏和造血干细胞是含血最多的地方~所以说吃肝脏补铁啦。

。

。

呵呵

五、那些食物含铁量多？

含铁量高的食物 ;

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，在给宝宝食用的时候要煮透、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，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，是宝宝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，鸡蛋对宝宝来说是最重要的食物之一。

 ;

樱桃每100克含铁5.9毫克，含铁量高，位于各种水果之首，常食樱桃可补充体内对铁元素量的需求，促进血红蛋白再生，既可防治缺铁性贫血，又可增强体质，健脑益智。

六、什么蔬菜含铁最多？

- 1、青萝卜萝卜的品种有很多，但要想补铁，最好是多吃一些青萝卜。专家指出，青萝卜中所含有的营养物质非常的丰富，其中所含有的维生素含量尽量比苹果还要高出6倍。除此之外在青萝卜中还含有丰富的维生素a，它可以帮助我们有效的防治夜盲症及胆结石。
 - 2、黑木耳每100克黑木耳里含铁98毫克，比动物性食品中含铁量最高的猪肝高出约5倍，比菠菜高出30倍。
扩展资料：含铁的水果1、桃子桃子，性味平和，其含铁量是梨和苹果的4-7倍，可以补充非常丰富的铁质，是缺铁性贫血患者的最理想水果，还有补益气血、清肠润燥的作用。
 - 2、樱桃樱桃性温热，含铁量非常高，是补铁优质水果，常吃樱桃可以补血，预防缺铁性贫血，樱桃还能滋润皮肤，使皮肤光滑红润。
 - 3、火龙果火龙果含铁量比一般的水果要高，铁是制造血红蛋白及其它物质不可或缺的元素，补充铁质，可以预防贫血，而且其中的维生素C也有助于帮助铁的吸收。
 - 4、桂圆桂圆营养非常丰富，含铁量较高，能促进血红蛋白再生以补血，很适合贫血的人群食用，对于病后需要调养或者体质虚弱者均有补益作用。
 - 5、红枣红枣是补气养血佳品，红枣中铁元素，对于防治产后贫血有重要作用，有效补充体内铁元素，还有滋阴补血、补虚益气、和胃安神的功效。
 - 6、草莓草莓营养价值很高，500克草莓所提供的铁就能达到成人每天需要量的一半，适合需要补铁的人群食用，也含有丰富的维生素C，可以促进人体对铁质的吸收。
 - 7、杨梅杨梅性温，味酸甘，铁是人体造血的主要原料，杨梅不仅含有铁元素，还含维生素C，有利于人体吸收铁质，达到补铁的效果。
- 参考链接：[股票百科-女性补铁食物大盘点 水果蔬菜各有千秋](#)

七、哪些食物含铁高

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。

八、含铁的食品有哪些

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，而且也较容易被人体吸收。

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，小孩也喜欢吃。

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，而且还富含其他营养素，所以不失为一种较好的补铁食品。

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，对于预防儿童缺铁性贫血，倒是一种价廉方便的食物。

黄豆及其制品：每100克的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，添加在婴幼儿食品中，深受孩子欢迎。

绿叶蔬菜：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。

最好是菠菜、木耳和蘑菇：铁的含量很高，尤其是木耳，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。

九、什么食品含铁最高？

含铁量最高的食物是苔菜和晋中红蘑。

含铁丰富的食物还有动物血、肝脏、瘦肉、鱼、禽等。

鸡蛋黄、兔肉中的铁含量虽然较高，但人体仅能吸收3%。

一般来说，动物性食品中的含铁量及铁吸收率都高于植物性食品，这也是以谷物为主的贫困地区或食素者贫血高发的主要原因。

绿叶蔬菜和水果中铁的含量虽然低于动物性食品，但由于其中富含维生素C和有机酸，能够促进铁的吸收。

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。

茶叶及蔬菜中的棉酸、菠菜中的草酸都可减低人体对铁的吸收。

因此，提倡大家在饮食结

构上注意荤素搭配、混合膳食，以及进食铁强化食品，从

而保证铁的摄入量充足。
那么，在您购买蔬菜和水果时如何判别哪些含铁更为丰富，哪些缺少铁呢？缺铁的叶片在叶脉间不呈绿色而呈黄色。有些甚至呈白色，严重缺铁时叶缘焦枯，但叶脉仍保持良好的绿色、叶菜类食物缺铁可直接影响食物铁的含量，而果菜类和果树缺铁除叶片表现出的缺铁症状外，同时也影响了其果实的食用品质。柑橘缺铁，其果实变小变硬、色泽暗淡、缺少汁水、味道较酸，杨梅缺铁，其果实瘦小、色淡、红色素不能够充分发育，味儿不甜。因此，当您在选购水果蔬菜时，一定要注意缺铁的现象，以保证食物中含有足量的铁和食物的美味。

参考文档

[下载：什么比猪肝和菠菜含铁量高一点.pdf](#)

[《深圳主板和中小板是什么班》](#)

[《股票大跌怎么底下k线却是红的》](#)

[《怎么跟着大单买股票》](#)

[《股票怎么看是什么板经验分享》](#)

[下载：什么比猪肝和菠菜含铁量高一点.doc](#)

[更多关于《什么比猪肝和菠菜含铁量高一点》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/57116783.html>