

什么水果蔬菜含铁量比较高~什么蔬菜富含铁-股识吧

一、什么水果含铁最多

含铁较高的水果有：草莓、樱桃，杏、桃、李、葡萄干、红枣等。

不过，吃这些水果时需要注意的是，糖尿病患者、肾炎患者、孕妇等体质的人群需要注意相关禁忌。

补铁的重要性 铁元素在人体中具有造血功能，参与血红蛋白、细胞色素及各种酶的合成，促进生长；

铁还在血液中起运输氧和营养物质的作用；

人的颜面泛出红润之美，离不开铁元素。

人体缺铁会发生小细胞性贫血、免疫功能下降和新陈代谢紊乱；

如果铁质不足可导致缺铁性贫血，使人的脸色萎黄，皮肤也会失去了美的光泽。

二、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。

三、哪种水果含铁高

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、含铁高的食物和水果

辅食补铁：多吃蔬菜、西红柿、油菜、芹菜等，杏、桃、李子、橘子、大枣、瘦肉、蛋黄、动物肝脏、肾脏等，由于食物中的铁质不易吸收。

故需同时服用维生素E。

动物性食物中含铁量最高的是猪肝，其次为鱼、瘦猪肉、牛肉、羊肉等。

在植物性食物中，以大豆的含量为最高。

新鲜蔬菜的含铁量较高的依次是菲菜、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。

人乳与牛乳中含铁量都很低。

在上述食物中，动物性食物和大豆不仅含铁量高，而且铁吸收率很高。

食物中含铁量与铁的吸收率并不一定成正比，如蛋黄中含铁量较高，但因为蛋黄中铁常与磷的有机物结合，故吸收率降低。

母乳中含铁量虽低，而铁的吸收率高。

食物的搭配对铁的吸收也有很大影响，如蔬菜、谷类中含有草酸、植物酸，因此与这些食物同时吃时抑制铁的吸收，食物与维生素C同时吃时，能促进铁的吸收。

五、什么蔬菜富含铁

菠菜是含铁量是不错的！可是吸收量不大！其实蔬菜的含铁量并不高，含铁量高的是木耳和蘑菇。每100克黑木耳中含铁185毫克其次是芝麻酱，每100克芝麻酱含铁58毫克，蔬菜主要补充各类维生素，当然各种微量元素也有相应补充。芹菜含铁量较高，每100克含铁8毫克左右100克的干紫菜含铁33毫克，是紫菜的含铁量最高！要补铁的话最好吃骨头汤，或者动物肝脏！因为动物体中含的铁元素最容易被人体吸收！

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、含铁的水果有哪些？

1，葡萄 葡萄中的多量果酸有助于消化，适当多吃些葡萄，能健脾和胃。

葡萄中含有矿物质钙、钾、磷、铁以及多种维生素B1、B2、B6、C和P等。

葡萄是温补阳气的食品，不仅具有养肝的效果，而且气血也会得以修复，达到养颜美容的效果。

2，樱桃 在水果家族中，一般铁的含量较低，樱桃却卓然不群，一枝独秀：每百克樱桃中含铁量多达5.9mg，居于水果首位。

3，猕猴桃

含有丰富的维生素C，可强化免疫系统，促进伤口愈合和对铁质的吸收；

它所富含的肌醇及氨基酸，可抑制抑郁症，补充脑力所消耗的营养；

它的低钠高钾的完美比例，可补充熬夜加班所失去的体力，并且对维持心血管健康具有良好效果。

4，龙眼 眼治疗虚劳羸弱、失眠、健忘、惊悸、怔忡、心虚头晕效果显著。

此外龙眼还有抗老防衰的作用，因为它能抑制人体内使人衰老的一种酶的活性，加上所含的丰富的蛋白质维生素及矿物质，久食可“使人轻身不老”；龙眼还能补气养血，对神经衰弱、更年期妇女的心烦汗出、智力减退都有很好的疗效，是健脑益智的佳品；而产后妇女体虚乏力，或营养不良引起贫血，食用龙眼是不错的选择。龙眼是安神的，但是疲乏的人不要吃；否则会嗜睡。

5，香蕉属高热量水果，据分析每100克果肉的发热量达91大卡。

在一些热带地区香蕉还作为主要粮食。

香蕉果肉营养价值颇高，每100克果肉含碳水化合物20克、蛋白质1.2克、脂肪0.6克；

此外，还含多种微量元素和维生素。

其中维生素A能促进生长，增强对疾病的抵抗力，是维持正常的生殖力和视力所必需；

硫胺素能抗脚气病，促进食欲、助消化，保护神经系统；

核黄素能促进人体正常生长和发育。

香蕉除了能平稳血清素和褪黑素外，它还含有可具有让肌肉松弛效果的镁元素，经常工作压力比较大的朋友可以多食用哦。

参考文档

[下载：什么水果蔬菜含铁量比较高.pdf](#)

[《股票持股多久可以免分红税》](#)

[《股票一个循环浪期多久》](#)

[《股票需要多久出舱》](#)

[《股票赎回到银行卡多久》](#)

[《股票转让后多久有消息》](#)

[下载：什么水果蔬菜含铁量比较高.doc](#)

[更多关于《什么水果蔬菜含铁量比较高》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/article/21326315.html>

