

# 有哪些蔬菜含铁量比较大的~什么食物含铁质最多？-股识吧

## 一、什么东西含铁量最丰富

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。

菠菜的含铁量不高，每100克含铁1.6~2.9毫克

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

所以你说的三种食物中，是紫菜的含铁量最高

## 二、哪种食物含铁最丰富

含铁最丰富的食物：1、鸡蛋黄每100克鸡蛋黄含铁7毫克，尽管人体对铁的吸收率只有3%，但是鸡蛋的原料易得，食用保存都方便，而且鸡蛋黄还富含其它营养素，所以它仍不失为婴幼儿补充铁来源的一种较好的辅助食品哦。

家长朋友们可以经常给孩子做鸡蛋羹，这样有助于消化吸收。

2、动物肝脏肝脏富含各种营养元素，是预防缺铁性贫血的首选食品。

每100克猪肝中含铁25毫克左右，而且也比较容易被人体吸收。

肝脏可烹饪成各种各样的美食，儿童老人食用的话，如肝泥就便于儿童老人食用。

3、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，将动物血液加工成血豆腐，供给集体托。

动物血液，这对于预防儿童、老人缺铁性贫血，倒是一个价廉方便的食物。

4、黄豆及其制品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克黄豆及黄豆粉中大约含铁11毫克，而且人体吸收率可达

7%，与大米、面中的铁吸收率相比要高很多。

5、各种瘦肉其实可以说一般的瘦肉里虽然含铁量不是非常的高，但是里面铁的吸收率却与猪肝差不多哦，而且瘦肉购买加工非常容易，小孩子也喜欢吃瘦肉。

可以用瘦肉熬粥、煲汤给他们吃，这样有助消化。

6、木耳和蘑菇木耳和蘑菇的含铁量非常高，尤其是木耳，每100克含铁大约185毫克，自古以来，人们就把它作为补血佳品。

除此以外，海带、紫菜等水产品也是较好的预防和治疗缺铁性贫血的食物。

7、芝麻酱芝麻酱富含各种营养元素，是一种极好的营养食品。

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，芝麻酱可添加在多种食品中食用，因此，深受人们的欢迎。

8、绿色蔬菜虽然植物性食品中铁的吸收率不是特别高，但我们每天都要吃它，所以蔬菜也是补充铁元素的一个来源哦。

9、黑木耳黑木耳的铁含量都很高，约每100克就含有铁98毫克，铁含量约是肉类的100倍，钙质则约为肉类的30倍，所以非常适合作为补血食物，其中黑木耳的天然胶质更多，所以减重时吃了能有饱足感，还能兼顾低热量，避免造成塑身时的负担。

扩展资料：食物主要来源于自然界可以直接或者间接食用的自然资源。

每种生命体的生理功能需要不同，生理机制不一样，生存方式不同，导致不同生命体的食物千差万别。

例如，马等草食动物的食物主要是草类等物质，虎等肉食动物的食物主要是动物类食物。

植物的食物主要是各种土壤中的营养物质。

但无论哪一种生命体，最终的食物元素是差不多的。

地球表面基本上包含一切生命体所需要的基本营养元素，也产生了各种各样的物种，构成地球表面特殊的生物圈，形成繁杂的生态系统。

参考资料：百科-食物（为生物提供能量的物质）

### 三、食物含铁量较多的有哪些？

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。

菠菜的含铁量不高，每100克含铁1.6~2.9毫克

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

所以你说的三种食物中，是紫菜的含铁量最高

### 四、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。

## 五、哪些食物含铁比较多？

含铁食物介绍 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。

## 六、什么食物含铁质最多？

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。

## 参考文档

[下载：有哪些蔬菜含铁量比较大的.pdf](#)  
[《股票打新多久可以申购成功》](#)  
[《一个股票在手里最多能呆多久》](#)  
[《蜻蜓点睛股票卖出后多久能取出》](#)  
[下载：有哪些蔬菜含铁量比较大的.doc](#)  
[更多关于《有哪些蔬菜含铁量比较大的》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/53259317.html>