

哪些属于含碘量比较高是食物！什么食物含碘最多-股识吧

一、含碘高的食物有哪些

海带

二、什么食物含碘最多

1、海产品 海洋生物的含碘量很高。

含碘最高的食物为海产品，如海带、紫菜、鲜带鱼、蚶干、蛤干、干贝、淡菜、海参、海蜇、龙虾等。

海带含碘量最高，干海带中达到240毫克/千克以上；

其次为海贝类及鲜海鱼达到800微克/千克左右。

但是，盐中含碘量极微，越是精制盐含碘越少，海盐中的含碘量约20微克/千克。

2、陆地食物 陆地食品则以蛋、奶含碘量最高达到40微克/千克~90微克/千克，其次为肉类，淡水鱼的含碘量低于肉类，植物的含碘量是最低的，特别是水果和蔬菜。

人体碘的80%—90%来自食物，10%-20%通过饮水获得，5%的碘来自空气，因此，食物中的碘是人体碘的主要来源。

食物中的碘化物被还原成碘离子后才能被吸收，与氨基酸结合的碘可直接被吸收。

三、含碘食物有哪些

一般的食物或多或少都含碘，只是含量多少的差别，一般指的是低碘食物，低碘食物有：白饭、不带皮的马铃薯、谷麦片、不加盐的坚果等。

四、大家有没有详细一点的哪些食物含碘

1、海产品 海洋生物的含碘量很高。

含碘最高的食物为海产品，如海带、紫菜、鲜带鱼、蚶干、蛤干、干贝、淡菜、海参、海蜇、龙虾等。

海带含碘量最高，干海带中达到240毫克/千克以上；

其次为海贝类及鲜海鱼达到800微克/千克左右。

但是，盐中含碘量极微，越是精制盐含碘越少，海盐中的含碘量约20微克/千克。

2、陆地食物 陆地食品则以蛋、奶含碘量最高达到40微克/千克~90微克/千克，其次为肉类，淡水鱼的含碘量低于肉类，植物的含碘量是最低的，特别是水果和蔬菜。

人体碘的80%—90%来自食物，10%-20%通过饮水获得，5%的碘来自空气，因此，食物中的碘是人体碘的主要来源。

食物中的碘化物被还原成碘离子后才能被吸收，与氨基酸结合的碘可直接被吸收。

五、请问有哪些蔬菜(或食物)是含碘量高的?

什么食物含碘高 海水含碘最为丰富和稳定，海水中碘浓度为50微克/升—60微克/升，有“碘库”之称。

由于蒸发作用，使得海水中的—部分碘进入空气，这样每年有约40万吨碘进入大气，这些碘再以雨(雪)水形式降至陆地，这就是碘在自然界的循环。

火山岩土壤含碘量高达9.0毫克/千克，地形倾斜角度较大的地区、内陆地区和经冰水冲刷后形成的土壤中含碘量低，沿海地区和岛屿上的土壤内含碘量高。

生物从大自然中获取碘，经浓集后的碘浓度要高于自然环境中的碘浓度。

因此，经过浓集，植物的碘含量高于土壤；

动物比植物含碘高；

海产品碘含量高于陆地产品。

海洋生物的含碘量很高。

含碘最高的食物为海产品，如海带、紫菜、鲜带鱼、蚶干、蛤干、干贝、淡菜、海参、海蜇、龙虾等；

海带含碘量最高，干海带中达到240毫克/千克以上；

其次为海贝类及鲜海鱼(800微克/千克左右)。

但是，盐中含碘量极微，越是精制盐含碘越少，海盐中的含碘量约20微克/千克，若每人每日摄入10克盐，则只能获得2微克的碘，远不能满足预防碘缺乏病的需要。

陆地食品则以蛋、奶含碘量最高(40微克/千克~90微克/千克)，其次为肉类，淡水鱼的含碘量低于肉类，植物的含碘量是最低的，特别是水果和蔬菜。

人体碘的80%—90%来自食物，10% - 20%通过饮水获得，5%的碘来自空气，因

此，食物中的碘是人体碘的主要来源。

食物中的碘化物被还原成碘离子后才能被吸收，与氨基酸结合的碘可直接被吸收。

胃肠道内的钙、氟、镁阻碍碘的吸收，在碘缺乏的条件下尤为显著。

人体蛋白质与热量不足时，会妨碍胃肠的碘吸收。

呼吸道和皮肤也能吸收少量的碘。

碘在人体内的生理作用是通过合成的甲状腺激素实现的，甲状腺激素是机体最重要的激素之一，主要生理作用是：（1）维持机体能量代谢（进行物质分解以提供生命活动所需的能量）和产热（保持体温）。

碘缺乏引起的甲状腺激素合成减少，会导致基本生命活动受损和体能下降，这个作用是终身的。

（2）促进体格发育。

甲状腺激素调控生长发育期儿童的骨发育、性发育、肌肉发育及身高体重。

甲状腺激素的缺乏会导致体格发育落后、性发育落后、身体矮小、肌肉无力等发育落后的症状和体征。

（3）脑发育。

在胎儿或婴幼儿脑发育的一定时期内必须依赖甲状腺激素，它的缺乏会导致不同程度的脑发育落后，生后会有不同程度的智力障碍。

这种障碍基本上是不可逆的，过了临界期再补充碘也无济于事了，但补碘还可以保证体格发育正常，纠正甲状腺功能低下，恢复体能，间接改善智力活动。

六、含碘的食物有哪些？

海洋生物含碘量很高，如海带、紫菜、海鲜鱼、干贝、淡菜、海蜇、龙虾等，其中干海带含碘可达240mg/kg；

而远离海洋的内陆山区或不易被海风吹到的地区，土壤和空气含碘量较少，这些地区的食物含碘量不高。

陆地食品含碘量以动物性食品高于植物性食品，蛋、奶含碘量相对稍高，其次为肉类，淡水鱼的含碘量低于肉类。

植物含碘量是最低的，特别是水果和蔬菜。

七、什么食物含碘最多

人类所需的碘，主要来自食物，约为一日总摄入量80%-90%，其次为饮水与食盐。

食物碘含量的高低取决于各地区的生物地质化学状况。

海洋生物含碘量很高，如海带、紫菜、海鲜鱼、干贝、淡菜、海蜇、龙虾等，其中干海带含碘可达240mg/kg；

而远离海洋的内陆山区或不易被海风吹到的地区，土壤和空气中含碘量较少，这些地区的食物含碘量不高。

陆地食品含碘量以动物性食品高于植物性食品，蛋、奶含碘量相对稍高，其次为肉类，淡水鱼的含碘量低于肉类。

植物含碘量是最低的，特别是水果和蔬菜。

参考文档

[下载：哪些属于含碘量比较高是食物.pdf](#)

[《债券持有多久变股票》](#)

[《买入股票成交需要多久》](#)

[《买到手股票多久可以卖》](#)

[《股票abc调整一般调整多久》](#)

[下载：哪些属于含碘量比较高是食物.doc](#)

[更多关于《哪些属于含碘量比较高是食物》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/59549471.html>