

含盐量比较丰富的食物有哪些 - 哪些食品含盐量较高- 股识吧

一、哪些食品含盐量较高

海产品，咸菜含盐量高。

二、含钠盐多的水果都有哪些

富含钠的水果主要有以下几种：

苹果、梨、香蕉、桃、草莓、梅、李、柿子、葡萄、柑橘、柚子、柠檬。

按含钠量顺序将一般食物分档如下：丰富来源：鲑鱼酱、咸肉、大红肠、含麸谷物制品、黄油、人造黄油、加拿大腊肉、咸牛肉、玉米片粥、酸黄瓜、熏火腿、鳕鱼片、乌贼干、牛肉香肠、青橄榄、午餐肉、燕麦片、消毒干酪、薯片、椒盐卷饼、香肠、海藻、虾、熏鲱鱼、苏打饼干、酱油、番茄酱和麦片粥。

良好来源：面包、小甜饼、罐头蔬菜、干酪、浓缩汤料、多种方便食品、花生酱、酸泡菜、色拉调料和海产品。

一般来源：牛肉、甜食、糖果、蛋、羔羊肉、奶、猪肉、禽类、嗜盐蔬菜（菠菜、甜菜、裙带菜、芹菜和胡萝卜）、某些鱼（鳕鱼、黑线鳕、鲑鱼和金枪鱼，含钠量与制备方法有关）、小牛肉和酸奶酪。

微量来源：猪油、豆类、多数新鲜水果与蔬菜、黑麦粉、起酥油、大豆粉、糖、植物油、麦麸和小麦粉。

三、哪些食品含盐量较高

樱桃和香蕉含钾盐比较高！

四、含有无机盐多的食物有哪些？

所有的海产品都含有非常丰富的无机盐类，氯化钠，氯化镁，氯化钾，硫酸镁等都是无机盐。

五、蔬菜中含盐量较高有哪些??

海带

参考文档

[下载：含盐量比较丰富的食物有哪些.pdf](#)

[《股票交易停牌多久》](#)

[《st股票摘帽最短多久》](#)

[《滴滴上市股票多久可以交易》](#)

[《股票转让后多久有消息》](#)

[《高管离职多久可以转让股票》](#)

[下载：含盐量比较丰富的食物有哪些.doc](#)

[更多关于《含盐量比较丰富的食物有哪些》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/author/53121869.html>