

# 什么比猪肝含铁量高—富含铁的食物有哪些？-股识吧

## 一、补铁的食物有哪些？

食物如下：1、猪肝 动物肝脏是预防缺铁性贫血的首选食物，相对植物性蔬果来说，动物肝脏含有的动物性铁质比较容易被人体吸收。

动物肝脏中含铁量最高的是猪肝，每100克猪肝含铁31.1毫克。

此外，猪肝还富含维生素A、蛋白质和叶酸等营养元素。

但吃猪肝也要注意，由于猪肝中含有大量胆固醇，所以吃猪肝最好不要过量。

2、黄豆 黄豆，又叫大豆，是植物性食物中含铁量最高的。

每100克大豆中含铁9.4毫克。

虽然黄豆铁吸收率比动物性铁来源的食物低，但却比大多数食物高。

黄豆及其制品是素食者和不想过多摄入动物脂肪的人的补铁首选食物。

3、牛肉 牛肉的营养价值非常高，每100克牛肉就含有3.2毫克的铁质，同时还有20.1毫克的蛋白质。

经常食用牛肉还有健脾养胃的功效。

4、木耳

木耳含有丰富的铁元素，每100克木耳的含铁量是185毫克，是很好的补铁佳品。

此外海带、紫菜等水产品也是较好的预防和治疗缺铁性贫血的食品。

5、红枣 红枣虽然含铁量不高，但是含有大量维生素C和维生素A。

每100克红枣的维生素C含量为500毫克，而缺铁性贫血的人往往缺乏维生素C。

所以，吃补铁食物的同时，吃富含维生素C的食物，不仅能够促进铁的吸收，还能补充维生素C。

贴士：吃含铁多的食物时最好不要同时，不要吃含有草酸或鞣酸高的菠菜、苋菜、笋以及浓茶，以免铁与草酸或鞣酸结合形成不溶解的盐类，不利于人体对摄入的铁的吸收。

## 二、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。

### 三、哪种肉含铁元素最高？

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

### 四、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。

。

## 五、富含铁的食物有哪些？

- 1、动物肝脏：各种肝脏都富含血红素铁，其中，牛肝比其他动物肝脏含热量和胆固醇更少。
- 2、三文鱼：三文鱼和鲭鱼等深海鱼不仅含有有益心脏健康的欧米伽3脂肪酸，而且是铁的优质食物来源。  
&nbsp; ;  
&nbsp; ;
- 3、牛肉：牛肉是医学专家最推荐的补铁食物，其铁含量要高于其他肉类。
- 4、鸡胸肉：鸡胸肉不但富含蛋白质，其铁含量也较为丰富。  
&nbsp; ;  
&nbsp; ;
- 5、糙米：糙米中含有大量铁，同时具有减肥、降脂和助消化等功效。  
&nbsp; ;  
&nbsp; ;
- 6、南瓜籽：100克南瓜籽含铁15毫克，可满足女性铁日推荐量的75%。  
&nbsp; ;  
&nbsp; ;
- 7、全谷食物：小麦、强化麦片、燕麦及大麦等全谷食物同样富含铁，既能助消化

、减肥和降血脂，又可改善血红蛋白水平。

&nbsp; ;

&nbsp; ;

8、黑巧克力：100克可可粉含量为80%的黑巧克力含铁17毫克。

&nbsp; ;

&nbsp; ;

9、干果：没有经过漂白的杏干和葡萄干是铁的优质食物来源。

另外干果中还含有有益健康的多种维生素和大量的膳食纤维。

扩展资料补铁的注意事项：我国缺铁性贫血的发病率非常高，给这部分人群补铁毋庸置疑。

但是铁代谢非常复杂，我国还存在铁过量人群，他们不但不能补铁，还应该考虑减少铁的摄入，甚至是排铁治疗。

一项针对约3800位上海市民体内铁含量的调查显示，铁过量者约为5%，而在美国铁过量者仅占1.6%。

补铁要慎重，全民补铁、天天补铁不可取。

即使大部分人机体内铁营养处于正常状态，各自的铁水平跨度也很大，是否有必要长期补铁值得探讨。

只有在医院或相关研究机构进行过特殊检查，包括血常规、血清铁结合蛋白、血清铁、血清铁饱和度等，谨遵医嘱方可补铁。

参考资料来源：人民网-9种食物告诉你补铁虽重要 全民补铁不可取

## 六、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。

## 参考文档

[下载：什么比猪肝含铁量高.pdf](#)

[《股票改名st会停牌多久》](#)

[《股票被炒过要多久才能再炒》](#)

[《滴滴上市股票多久可以交易》](#)

[《法院裁定合并重组后股票多久停牌》](#)

[《炒股票预期提前多久炒》](#)

[下载：什么比猪肝含铁量高.doc](#)

[更多关于《什么比猪肝含铁量高》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/book/52418695.html>