什么食物含铜量比较低一些~缺铜吃什么食物最好，什么食物含铜最高.-股识吧

一、你好，给我帮忙，含铜最低的食物和水果有哪些？

食物水果不含铜或含铜少桃子，李子，无花果，草莓，柑橘，哈密瓜，香瓜，西瓜的含铜比较少，可以食用。
避免食用含铜量高的食物如甲壳鱼类、坚果类、巧克力、瘦肉、猪肝、羊肉等。
禁用黿板、鳖甲、珍珠、牧蛎、僵蚕、地龙等高铜药物。

二、什么食物不含铜或含铜少，有没有能够帮助排铜的食物？

铜中毒，可以用清水或1%亚铁氰化钾（黄血盐）600毫升洗胃，并用牛奶、豆浆、鸡蛋清保护胃粘膜。
奶类和蔬菜含铜低。
扇贝、动物肝肾、蘑菇、坚果、巧克力等含铜高。

三、低铜食物有哪些？越多越好。

常用食物的含铜参照下表。
食物铜含量（毫克/100克食部） 食物 铜 食物 铜 精白米 0.19 牛奶 0.02 糙米 0.28
瘦猪肉 0.11 富强粉 0.26 猪肝 0.65 标准粉 0.42 瘦牛肉 0.16 黄豆 1.35 瘦羊肉 0.12
南豆腐 0.14 鸡 0.07 北豆腐 0.22 鸭 0.21 豆腐干 0.15 鸡蛋 0.06 土豆 0.12 鸭蛋 0.11
大白菜 0.04 草鱼 0.05 菜花 0.05 带鱼 0.08 西红柿 0.06 鲤鱼 0.06 苹果 0.06 河虾 0.64
桔子 0.10 花生仁 0.89 西瓜子 1.82 你可以参照的做一下

四、缺铜吃什么食物最好，什么食物含铜最高.

展开全部富含铜的食物：虾、牡蛎、海蜇、鱼、蛋黄、肝、西红柿、豆类、猪肉、

猪肝、芝麻、黄豆、菠菜、荠菜、茄子、小麦、稻米、牛奶及果仁等。
猪肝含铜量最高，每1000克含铜25毫克，每天吃100克猪肝即可达到需求饭后不要立即服用维生素C，因维生素C会妨碍铜的吸收。
最好别吃糖，食糖过多会降低含铜食物的营养价值。

五、哪些粗粮含铜低

红米简介：红米又名“ 红大米 ”、“ 红曲霉 ”，是南方一种营养价值很高的粗粮，微微有酸味，味淡。
红米的外皮呈紫红色，其内心却是红色，营养价值非常高，有补血、延缓衰老、降血压、降血脂等功效，非常适合儿童、孕妇、体弱者、中老年人。
红米的功效与作用：滋补肝肾， 多膳食纤维，有补血补气功能 美食，粗粮精制更健康.自然滋润且具食疗功效.红米比白米营养高，因保留了米壳上的纤维．红米比白米的蛋白质高0.5~1倍；
锰、锌、铜等无机盐大都高1~3倍；
更含有白糙米所缺乏的维生素C、叶绿素、花青素、胡萝卜素及强心甙等特殊成分。
实验证明，红米具有升高血浆高密度脂蛋白胆固醇，提高机体抗氧化能力的作用，对防治AS和其它慢性病也具有重要意义。
这一发现对通过正常饮食途径提高体内的抗氧化水平，防治因氧化状态升高引起的慢性病有着重要的价值红米是一种营养价值很高的粗粮，有补血、延迟衰老的功效，也有降血压、降血脂等作用，常吃红米，对自身的滋补保健很有好处。
煮粥时可以添加莲心子，具有清火降脂的功效，加红枣更是补气养身，加红糖补血怡神，加枸杞子则美白养颜，提亮肤色，加红豆可以养精气神。
小贴士：挑选红米时，以外观饱满、完整、带有光泽、无虫蛀、无破碎现象为佳。清洗时淘洗2-3次，去净杂质即可。

参考文档

下载：什么食物含铜量比较低一些.pdf
《股票退市多久退3板》
《股票账户办理降低佣金要多久》
《股票一个循环浪期多久》

《股票需要多久出舱》
下载：什么食物含铜量比较低一些.doc
更多关于《什么食物含铜量比较低一些》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/book/69122596.html