

# 什么淡水鱼含铁量比较高，含铁、钙物质高的食物各有哪些？-股识吧

## 一、含铁高的食物有哪些

含铁丰富的食物有：动物肝脏，全血、肉、鱼、禽类，其次是绿色蔬菜和豆类。

黑木耳、海带、芝麻酱含铁较丰富！食物名称 每100克食物含蛋白质 燕麦 15.6  
莲子 16.6 黄豆 36.3 蚕豆 28.2 猪肉(瘦) 16.7 猪心 19.1 猪肝 21.3 豆腐皮 50.5 猪肾 15.5  
猪皮 26.4 花生 26.2 猪血 18.9 核桃 15.4 牛肉(瘦) 20.3 羊肉(瘦) 17.3 鲢鱼 17.0 兔肉 21.2  
鸡肉 21.5 鸡肝 18.2 鸭肉 16.5 海参(干) 76.5 鸡蛋 14.7 龙虾 16.4 含铁丰富的食物：母乳、  
蛋黄、桔子汁、菜汁、菜泥、肝泥、肉泥及铁强化食品(如铁、强化的奶粉、米粉、面粉)和铁强化配方奶。

肉末、鱼、豆腐、肝、瘦肉、豆制品、动物血、小米、高粱、玉米、绿叶蔬菜、黄红色蔬菜、黑木耳、海带、紫菜。

宝宝补铁：瘦肉，鱼，肝，海带，黑木耳，小米，深绿色叶菜等；  
并应该多点促进铁吸收的物质，如维生素B2、C。

## 二、含铁、钙物质高的食物各有哪些？

铁的来源广泛，瘦肉、蛋黄、鱼类、母乳等都含有丰富的铁。

植物性食品中，大枣、都类、硬果类、山楂、核桃、草莓等含铁较多。

营养性缺铁性贫血对孩子的体格生长和智能发育均有影响，必须积极防治。

目前认为血色素在100~110克/升(10~11克/公升)时，可用食物治疗，吃一些含铁丰富的食物，那么哪些食物中含铁较丰富呢？

动物性食物中含铁量最高的是猪肝，其次为鱼、瘦猪肉、牛肉、羊肉等。

在植物性食物中，以大豆的含量为最高。

新鲜蔬菜的含铁量较高的依次是菲菜、芥菜、芹菜等，果类中桃子、香蕉、核桃、红枣含铁量也较多。

其它食物中黑木耳含铁量也相当高，海带、紫菜、香菇等也不小。

人乳与牛乳中含铁量都很低。

在上述食物中，动物性食物和大豆不仅含铁量高，而且铁吸收率很高。

食物中含铁量与铁的吸收率并不一定成正比，如蛋黄中含铁量较高，但因为蛋黄中铁常与磷的有机物结合，故吸收率降低。

母乳中含铁量虽低，而铁的吸收率高。

食物的搭配对铁的吸收也有很大影响，如蔬菜、谷类中含有草酸、植物酸，因此与这些食物同时吃时抑制铁的吸收，食物与维生素C同时吃时，能促进铁的吸收。

### 三、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

## 四、那些食物含铁？

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者贫血高发的主要原因。

绿叶蔬菜和水果中铁的含量虽然低于动物性食品，但由于其中富含维生素C和有机酸，能够促进铁的吸收。

新鲜的西红柿、芹菜、油菜、柑橘、杨梅、杏、红枣用E子、沙棘等蔬菜水果中维生素C及铁的含量较高。

茶叶及蔬菜中的棉酸、菠菜中的草酸都可减低人体对铁的吸收。

因此，提倡大家在饮食结构上注意荤素搭配、混合膳食，以及进食铁强化食品，从而保证铁的摄入量充足。

那么，在您购买蔬菜和水果时如何判别哪些含铁更为丰富，哪些缺少铁呢？缺铁的叶片在叶脉间不呈绿色而呈黄色。

有些甚至呈白色，严重缺铁时叶缘焦枯，但叶脉仍保持良好的绿色、叶菜类食物缺铁可直接影响食物铁的含量，而果菜类和果树缺铁除叶片表现出的缺铁症状外，同时也影响了其果实的食用品质。

柑橘缺铁，其果实变小变硬、色泽暗淡、缺少汁水、味道较酸刚b树缺铁，其果实瘦小、色淡、红色素不能够充分发育，味儿不甜。

因此，当您在选购水果蔬菜时，一定要注意缺铁的现象，以保证食人的食物中含有足量的铁和食物的美味。

## 五、哪些食物含铁丰富

铁的来源广泛，瘦肉、蛋黄、鱼类、母乳等都含有丰富的铁。

植物性食品中，大枣、都类、硬果类、山楂、核桃、草莓等含铁较多。营养性缺铁性贫血对孩子的体格生长和智能发育均有影响，必须积极防治。目前认为血色素在100~110克/升（10~11克/公升）时，可用食物治疗，吃一些含铁丰富的食物，那么哪些食物中含铁较丰富呢？动物性食物中含铁量最高的是猪肝，其次为鱼、瘦猪肉、牛肉、羊肉等。在植物性食物中，以大豆的含量为最高。新鲜蔬菜的含铁量较高的依次是菲菜、荠菜、芹菜等，果类中桃子、香蕉、核桃、红枣含铁量也较多。其它食物中黑木耳含铁量也相当高，海带、紫菜、香菇等也不小。人乳与牛乳中含铁量都很低。在上述食物中，动物性食物和大豆不仅含铁量高，而且铁吸收率很高。食物中含铁量与铁的吸收率并不一定成正比，如蛋黄中含铁量较高，但因为蛋黄中铁常与磷的有机物结合，故吸收率降低。母乳中含铁量虽低，而铁的吸收率高。食物的搭配对铁的吸收也有很大影响，如蔬菜、谷类中含有草酸、植物酸，因此与这些食物同时吃时抑制铁的吸收，食物与维生素C同时吃时，能促进铁的吸收。

## 六、什么含铁量高

食物中含铁丰富的有动物肝脏、肾脏；其次是瘦肉、蛋黄、鸡、鱼、虾和豆类。绿叶蔬菜中含铁较多的有苜蓿、菠菜、芹菜、油菜、苋菜、荠菜、黄花菜、番茄等。水果中以杏、桃、李、葡萄干、红枣、樱桃等含铁较多，干果有核桃，其它如海带、红糖、芝麻酱也含有铁。维生素C、肉类、果糖、氨基酸、脂肪可增加铁的吸收，而茶、咖啡、牛乳、植物酸、麦麸等可抑制铁的吸收，所以膳食应注意食物合理搭配，以增加铁的吸收，可吃些富含维生素C的水果及蔬菜（如苹果、番茄、椰花菜、马铃薯、包心菜等）。

## 七、什么水果含铁量高

含铁丰富的蔬菜有海带、紫菜、豆类、芹菜、金针菜、苜蓿、荠菜、红萝卜缨、苋菜、雪里蕻、木耳等。

含铁较多的食物有哪些？

- 丰富来源：动物血、肝脏、鸡胗、牛肾、大豆、黑木耳、芝麻
- 良好来源：瘦肉、红糖、蛋黄、干果等
- 一般来源：鱼、谷物、蔬菜、扁豆、豌豆、芥菜叶
- 微量来源：奶制品、蔬菜和水果 在水果中葡萄含铁比较高.

## 参考文档

[下载：什么淡水鱼含铁量比较高.pdf](#)

[《电解液的股票都有哪些》](#)

[《股票赢家的秘密是什么》](#)

[《为什么有些股票不能交易》](#)

[《券商高管炒股怎么处罚》](#)

[《分时图怎么看出股票有洗盘》](#)

[下载：什么淡水鱼含铁量比较高.doc](#)

[更多关于《什么淡水鱼含铁量比较高》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/read/42486269.html>