

哪些含铁量比较高、什么东西含铁量最丰富-股识吧

一、什么食物中铁含量最高？

一般来说，肉类食品含有较丰富的锌和铁，尤其是牛肉中的锌含量比较高，而鱼肉中的锌含量要相对低一些。

动物内脏含锌、铁也很高，婴儿在5至6个月开始加食肝泥等辅助食品是必要的。本来稻米、小麦中含锌量也不低，但由于近年来食品加工愈来愈精细，反而使食品中的有益物质损失严重。

而钙在牛奶和鸡蛋中的含量都很高，相反，在肉类食品的含量比较低。

蔬菜和水果是主要的维生素来源，但它们的必须微量元素含量却不高。

硒含量比较丰富的食品是肉类和稻米、小麦等。

从以上的粗略介绍就可以看到，任何一类食品都各有其优势，偏食容易造成营养素的缺乏。

比如小孩厌食肉类和奶类，就容易贫锌、贫铁和缺钙，但如果小孩厌食蔬菜、水果，也会造成维生素的缺乏。

因此，拥有合理、平衡的饮食对儿童的成长，对成年人的身体保健都非常重要。

此外，我们还要注意微量元素被吸收的情况。

一般来说，动物性食物中的微量元素，比植物性食物中的微量元素的被吸收率要高。

比如蔬菜及大米中铁的吸收率仅有1%，玉米、豆类为3%，小麦为5%，而动物性食物，如肉类为10~20%，肝脏可以达22%，锌也有同样的规律。

二、什么食物含铁量高

【含铁高的食物说明】1、动物肝脏富含各种营养素，是预防缺铁性贫血的首选食品。

每100克猪肝含铁25毫克，而且也较易被人体吸收。

肝脏可加工成各种形式的儿童食品，如肝泥就便于婴儿食用。

2、各种瘦肉虽然瘦肉里含铁量不太高，但铁的吸收率却与猪肝差不多，而且购买加工容易，小孩也喜欢。

3、鸡蛋黄每100克鸡蛋黄含铁7毫克，尽管铁吸收率只有3%，但鸡蛋原料易得，食用保存方便，而且还富含其它营养素，所以它仍不失为婴幼儿补充铁的来源的一种较好的辅助食品。

4、动物血液猪血、鸡血、鸭血等动物血液里铁含量较高，而且利用率达到12%左右。

如果一周给孩子吃1—2次动物血，这对预防缺铁性贫血很有帮助。

5、黄豆及其制品黄豆在中国人民营养及儿童营养方面的重要性及地位，已有不少营养学家提到过。

每100克黄豆及黄豆粉中含铁11毫克，人体吸收率为7%，远较米、面中的铁吸收率为高。

6、芝麻酱富含各种营养素，是一种极好的婴幼儿营养食品。

每100克芝麻酱含铁58毫克，同时还含有丰富的钙。

磷、蛋白质和脂肪，添加在多种婴幼儿食品中，深受儿童们欢迎。

7、绿色带时的蔬菜虽然植物性食品中铁的吸收率不高，但孩子每天都要吃它，所以蔬菜也是补充铁的一个很好来源。

8、木耳和蘑菇铁的含量很高，尤其是木耳，每100克含铁185毫克，自古以来，人们就把它作为补血佳品，此外海带、紫菜等水产品也是较好的预防和治疗儿童缺铁性贫血的食品。

三、什么东西含铁量最丰富

其实蔬菜的含铁量并不高，含铁量高的是木耳和蘑菇。

每100克黑木耳中含铁185毫克 其次是芝麻酱，每100克芝麻酱含铁58毫克

蔬菜主要补充各类维生素，当然各种微量元素也有相应补充。

菠菜的含铁量不高，每100克含铁1.6~2.9毫克

芹菜含铁量较高，每100克含铁8毫克左右 100克的干紫菜含铁33毫克

所以你说的三种食物中，是紫菜的含铁量最高

四、食物含铁量较多的有哪些？

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、李子、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。

五、食物含铁量较多的有哪些？

含铁高的水果是有季节的，不如食品，经常可以吃到。动物血补铁最好，又便宜，如猪血，鸡鸭血，街上有卖人称血豆腐。煮来当菜吃。补铁效果很好。桃子含铁量高！据营养免疫学专家介绍，桃子富含多种维生素、矿物质及果酸，其含铁量居水果之冠。

铁是人体造血的主要原料，对身体健康相当有益。

桃子在众多草本植物中具有重要的地位。

六、哪些食物含铁多

含铁较多的食物有猪肝、蛤蜊、海带、黑木耳、鱼、鸡、牛肉、蛋、紫菜、菠菜、芝麻、红枣、山药、豆类等。此外，在吃含铁食物的同时，也要多吃富含维生素C的水果及蔬菜，这样更有助于铁质的吸收和利用。

七、什么食物含铁量最高

含铁较高的食物有 1 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。

2 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。

3 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。

4 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。

5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。

6鸡血 每100克鸡血中含铁28.3毫克，蛋白质10.1毫克。

7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。

8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。

9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。

10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：哪些含铁量比较高.pdf](#)

[《行业暂停上市股票一般多久》](#)

[《滴滴上市股票多久可以交易》](#)

[《股票发债时间多久》](#)

[《股票资金冻结多久能解冻》](#)

[下载：哪些含铁量比较高.doc](#)

[更多关于《哪些含铁量比较高》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/store/47925469.html>