什么比猪肝和菠菜含铁量高一点，什么蔬菜含铁最多？-股识吧

一、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。

二、除了猪肝和菠菜外，什么是含铁量较丰富的？

1、黑木耳 黑木耳含有蛋白质、糖，尤其富含钙、磷、铁，每100克生黑木耳含铁100毫克，每100克干黑木耳含铁185毫克，是猪肝含铁量的7倍。
2、猪血 血中含有人体不可缺少的无机盐，特别是铁的含量丰富，每100克中含有铁45克，比猪肝几乎高一倍(每100克猪肝含铁25毫克)，比鲤鱼高30倍，比牛肉高22倍。
因此，妇女分娩后膳食中要常有猪血，既防治缺铁性贫血，又增补营养，对身体大

有益处。
3、红枣 红枣味甘温，具有养血安神，补中益气之功。
红枣的营养价值颇高，虽然含铁量不高，但是它含有大量的维生素C和A。
每100克红枣含维生素C 500毫克，而缺铁性贫血患者往往伴有维生素C缺乏。
所以，产妇在吃含铁的食物的同时，还要吃富含维生素C的食物，红枣正是最佳补品。
食用含铁多的食物时最好不要同时食用含草酸或鞣酸高的菠菜、苋菜、鲜笋及浓茶，以免结合成不溶解的盐类，妨碍铁的吸收。
4、猪肝
猪肝富含维生素A、C，每100克猪肝含有维生素A10000单位，含维生素C20毫克。
此外，还含有蛋白质、脂肪、硫胺素、核黄素及钙、磷、铁等矿物质。
这些营养成分不仅对养生健体有益，更重要的是猪肝具有补血补铁、补肝明目、防治妇女分娩后贫血的作用。
5、鸡蛋黄 在过往的认知里，鸡蛋黄是最好的补铁食物，不过经研究表明，鸡蛋黄的含铁量虽高，但吸收率较低(每100克鸡蛋黄含铁7 毫克，铁吸收率只有3%)，但鸡蛋是常见食物，食用保存方便，各种营养价值较高。
6、血豆腐
煮过的动物血凝块，俗称血豆腐，动物血的营养丰富，含铁量高，吸收率高如100克猪血含铁260 毫克， 相当于猪肝中铁含量的10
倍，从古代开始，就一直是补血佳品。

三、哪种食物含铁元素最多？

菠菜

四、在食物中，什么样的食物含铁元素最高

血液中的大部分为血红蛋白~其中铁含量最高，而肝脏和造血干细胞是含血最多的地方~所以说吃肝脏补铁啦。
。
。
呵呵

五、那些食物含铁量多？

含铁量高的食物 ；
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。
 ；
樱桃每100克含铁5.9毫克，含铁量高，位于各种水果之首，常食樱桃可补充体内对铁元素量的需求，促进血红蛋白再生，既可防治缺铁性贫血，又可增强体质，健脑益智。

六、什么蔬菜含铁最多？

1、青萝卜萝卜的品种有很多，但要想补铁，最好是多吃一些青萝卜。
专家指出，青萝卜中所含有的营养物质非常的丰富，其中所含有的维生素含量尽量比苹果还要高出6倍。
除此之外在青萝卜中还含有丰富的维生素a，它可以帮助我们有效的防治夜盲症及胆结石。
2、黑木耳每100克黑木耳里含铁98毫克，比动物性食品中含铁量最高的猪肝高出约5倍，比菠菜高出30倍。
扩展资料：含铁的水果1、桃子桃子，性味平和，其含铁量是梨和苹果的4-7倍，可以补充非常丰富的铁质，是缺铁性贫血患者的最理想水果，还有补益气血、清肠润燥的作用。
2、樱桃樱桃性温热，含铁量非常高，是补铁优质水果，常吃樱桃可以补血，预防缺铁性贫血，樱桃还能滋润皮肤，使皮肤光滑红润。
3、火龙果火龙果含铁量比一般的水果要高，铁是制造血红蛋白及其它物质不可或缺的元素，补充铁质，可以预防贫血，而且其中的维生素C也有助于帮助铁的吸收。
4、桂圆桂圆营养非常丰富，含铁量较高，能促进血红蛋白再生以补血，很适合贫血的人群食用，对于病后需要调养或者体质虚弱者均有补益作用。
5、红枣红枣是补气养血佳品，红枣中铁元素，对于防治产后贫血有重要作用，有效补充体内铁元素，还有滋阴补血、补虚益气、和胃安神的功效。
6、草莓草莓营养价值很高，500克草莓所提供的铁就能达到成人每天需要量的一半，适合需要补铁的人群食用，也含丰富的维生素C，可以促进人体对铁质的吸收。
7、杨梅杨梅性温，味酸甘，铁是人体造血的主要原料，杨梅不仅含有铁元素，还含维生素C，有利于人体吸收铁质，达到补铁的效果。
参考链接：股票百科-女性补铁食物大盘点 水果蔬菜各有千秋

七、哪些食物含铁高

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C的水果及蔬菜，这样更有助于铁质的吸收和利用。

八、含铁的食品有哪些

动物肝脏：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，而且也较容易被人体吸收。
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。
各种瘦肉：虽然瘦肉里含铁量不太高，但铁的利用率却与猪肝差不多，而且购买、加工容易，小孩也喜欢吃。
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，而且还富含其他营养素，所以不失为一种较好的补铁食品。
动物血液：猪血、鸡血、鸭血等动物血液里铁的利用率为12%，如果注意清洁卫生，加工成血豆腐，对于预防儿童缺铁性贫血，倒是一种价廉方便的食品。
黄豆及其制品：每100克的黄豆及黄豆粉中含铁11毫克，人体吸收率为7%，远较米、面中的铁吸收率高。
芝麻酱：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，添加在婴幼儿食品中，深受孩子欢迎。
绿叶蔬菜：虽然植物性食品中铁的吸收率不高，但儿童每天都要吃它，所以蔬菜也是补充铁的一个来源。
最好是菠菜 木耳和蘑菇：铁的含量很高，尤其是木耳，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。

九、什么食品含铁最高？

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、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，杨梅缺铁，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，以保证食物中含有足量的铁和食物的美味.

参考文档

下载：什么比猪肝和菠菜含铁量高一点.pdf
《深圳主板和中小板是什么班》
《股票大跌怎么底下k线却是红的》
《怎么跟着大单买股票》
《股票怎么看是什么板经验分享》
下载：什么比猪肝和菠菜含铁量高一点.doc
更多关于《什么比猪肝和菠菜含铁量高一点》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/subject/57116783.html