

什么水果吃了含铁量比较高—含铁较高的水果有那些-股识吧

一、哪种水果含铁高

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、芥菜、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。

食物中铁的吸收率在1% ~ 22%，动物性食物中的铁较植物性食物易于吸收和利用。

动物血中铁的吸收率最高，在10% ~ 76%之间；

肝脏、瘦肉中铁的吸收率为7%；

由于蛋黄中存在磷蛋白和卵黄高磷蛋白，与铁结合生成可溶性差的物质，所以蛋黄铁的吸收率还不足3%；

菠菜和扁豆虽富含铁质，但是由于它们含有植酸（小麦粉和麦麸中也有），会阻碍铁的吸收，铁的吸收率很低。

现已证明维生素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）。

二、含铁较高的水果有那些

如下几种食物含铁量(每100克食物含铁量)较高：动物血含铁量最高约340毫克，吸收率也最高，为10% ~ 76%。

动物肝如猪肝含铁25毫克，牛肝含9，0毫克，猪瘦肉中含2．4毫克，吸收率也高至7%。

蛋黄含铁量亦较高，但吸收率仅3%。

其它含铁较高的食物有，芝麻50毫克、芥菜12毫克、芹菜8．5毫克、紫菜33．2毫克、木耳185毫克、海带150毫克、米6．7毫克等，应根据不同饮食及条件混合食用。

三、含铁高的水果有哪些啊

新鲜蔬菜的含铁量较高的有菲菜、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，宝宝贫血，可以多吃一些含铁高的食物，一月后复查血色素，效果不好，可以药物治疗。

四、含铁高的食物和水果

辅食补铁：多吃蔬菜、西红柿、油菜、芹菜等，杏、桃、李子、橘子、大枣、瘦肉、蛋黄、动物肝脏、肾脏等，由于食物中的铁质不易吸收。

故需同时服用维生素E。

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。

五、哪种水果含铁高

含铁丰富的蔬菜有海带、紫菜、豆类、芹菜、金针菜、苜蓿、芥菜、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。

六、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、芥菜、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。

七、含铁的水果有哪些？

1，葡萄 葡萄中的多量果酸有助于消化，适当多吃些葡萄，能健脾和胃。葡萄中含有矿物质钙、钾、磷、铁以及多种维生素B1、B2、B6、C和P等。葡萄是温补阳气的食品，不仅具有养肝的效果，而且气血也会得以修复，达到养颜美容的效果。

2，樱桃 在水果家族中，一般铁的含量较低，樱桃却卓然不群，一枝独秀：每百克樱桃中含铁量多达5.9mg，居于水果首位。

3，猕猴桃

含有丰富的维生素C，可强化免疫系统，促进伤口愈合和对铁质的吸收；它所富含的肌醇及氨基酸，可抑制抑郁症，补充脑力所消耗的营养；它的低钠高钾的完美比例，可补充熬夜加班所失去的体力，并且对维持心血管健康具有良好效果。

4，龙眼 眼治疗虚劳羸弱、失眠、健忘、惊悸、怔忡、心虚头晕效果显著。此外龙眼还有抗老防衰的作用，因为它能抑制人体内使人衰老的一种酶的活性，加上所含的丰富的蛋白质维生素及矿物质，久食可“使人轻身不老”；龙眼还能补气养血，对神经衰弱、更年期妇女的心烦汗出、智力减退都有很好的疗效，是健脑益智的佳品；而产后妇女体虚乏力，或营养不良引起贫血，食用龙眼是不错的选择。

龙眼是安神的，但是疲乏的人不要吃；
否则会嗜睡。

5，香蕉属高热量水果，据分析每100克果肉的发热量达91大卡。

在一些热带地区香蕉还作为主要粮食。

香蕉果肉营养价值颇高，每100克果肉含碳水化合物20克、蛋白质1.2克、脂肪0.6克；

此外，还含多种微量元素和维生素。

其中维生素A能促进生长，增强对疾病的抵抗力，是维持正常的生殖力和视力所必需；

硫胺素能抗脚气病，促进食欲、助消化，保护神经系统；

核黄素能促进人体正常生长和发育。

香蕉除了能平稳血清素和褪黑素外，它还含有可具有让肌肉松弛效果的镁元素，经常工作压力比较大的朋友可以多食用哦。

参考文档

[下载：什么水果吃了含铁量比较高.pdf](#)

[《股票合并后停牌多久》](#)

[《今天买的股票多久才能卖》](#)

[《股票抽签多久确定中签》](#)

[《股票多久才能反弹》](#)

[《场内股票赎回需要多久》](#)

[下载：什么水果吃了含铁量比较高.doc](#)

[更多关于《什么水果吃了含铁量比较高》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/subject/71389566.html>