

2011年公卫医师：含有铜的食物 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/654/2021\\_2022\\_2011\\_E5\\_B9\\_B4\\_E5\\_85\\_AC\\_c22\\_654811.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/654/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_654811.htm)

在人的血液中，铜是铁的“助手”，铜的吸收部位主要是胃和小肠上部。在人的血液中，铜是铁的“助手”。铜的吸收部位主要是胃和小肠上部。铜在肠中被吸收后进入血液中，80%的结合成血浆铜蓝蛋白。铜在血红蛋白形成中的作用，一般认为是促进对肠道铁的吸收和从肝及网状内皮系统的贮藏中使它释放出来，故铜对于血红蛋白的形成起着重要作用。从食品商品化的角度来看，少量的铜对产品质量的影响主要是在食油及含不饱和脂肪的食品中，铜离子实际上起着催化剂的作用，造成食品酸败、变色和其他一些反应。这些影响尽管使产品在外观上不受人欢迎，但通常并不会引起中毒和降低食品的营养价值。食物中铜的丰富来源有口蘑、海米、红茶、花茶、砖茶、榛子、葵花子、芝麻酱、西瓜子、绿茶、核桃、黑胡椒、可可、肝等。良好来源有蟹肉、蚕豆、蘑菇（鲜）、青豆、小茴香、黑芝麻、大豆制品、松子、龙虾、绿豆、花生米、黄豆、土豆粉、紫菜、莲子、芸豆、香菇（香菇食品）、毛豆、面筋、果丹皮、茴香、豌豆、黄酱、金铁菜、燕麦片、栗子、坚果、黄豆粉和小麦胚芽。一般来源有杏脯、绿豆糕、酸枣、番茄酱、青梅果脯、海参、米花糖、香蕉、牛肉、面包、黄油、蛋、鱼、花生酱、花生、猪肉和禽肉。微量来源有巧克力、豌豆黄、木耳、麦乳精、豆腐花、稻米、动物脂肪、植物油、水果、蔬菜、奶及奶制品和糖。相关推荐：

#0000ff>2011年公卫医师：粽子的健康吃法 #0000ff>2011年公

卫辅导：胃病保健 坚持十戒 #0000ff>2011年公卫辅导：如何  
清理体内垃圾 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载  
。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)