我国使用的铁锅是有益于人体健康的理想炊具，其主要原因是（ ）

A. 铁锅含有碳元素

B. 价格便宜、不易生锈

C. 传热慢、保温性能好

D. 烹调后的食物中留有人体需要的铁元素

解析：

铁元素是血红蛋白的成分，缺少后会引起贫血，因此使用铁锅时食物中带入人体需要的铁元素，达到补铁的目的，一般情况下，加入少量的食醋效果会更好。

答案：D