

<<鱼虾水产中的灵丹妙药>>

图书基本信息

书名：<<鱼虾水产中的灵丹妙药>>

13位ISBN编号：9787543937642

10位ISBN编号：7543937646

出版时间：2009-3

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：张志华 编

页数：164

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<鱼虾水产中的灵丹妙药>>

前言

鱼虾等水产不仅是人们主要的副食品，也是自古以来民间用来防治疾病的“灵丹妙药”。我国民间有“常食鳊一冬安”、“黄鳝是眼药”、“春天喝碗河蚌汤，不生痱子不长疮”等赞美水产预防疾病的谚语。

水产是高蛋白、低脂肪的食品，其营养丰富，与鸡肉、牛肉等相近，其蛋白质的氨基酸组成和人体相似，有利于人体消化吸收，还富含不饱和脂肪酸、多种维生素及钙、磷、镁、锌、碘、硒等微量元素，它们不仅是人体不可缺少的营养成分，而且还具有良好的医疗保健价值。

如鱼类中富含的不饱和脂肪酸，具有良好的降胆固醇作用，可防止血管硬化所导致的冠心病的发生。以鱼肉为主食的爱斯基摩人中，冠心病及糖尿病患者极少，这两种病是危害老年人生命的主要疾病，故鱼肉有“长寿食品”的美称。

水产中所含的维生素A具有促进生长、增进视力、增加抗病能力的作用；所含的维生素B1具有增进食欲、预防皮肤病、神经系统疾病的作用；所含的维生素B2具有维持视力、减轻眼睛疲劳、预防口腔溃疡等作用；所含的维生素E具有延缓皮肤老化、保持皮肤弹性、润泽肌肤、细腻皮肤、消除斑块的美容作用。

水产中所含的钙、磷等物质，是骨骼的主要成分，也是健全骨骼、坚固牙齿的物质基础，能促进青少年的生长发育，有助于中老年人预防骨质疏松症；所含的镁，能很好地保护心血管系统，防止动脉硬化，同时还能扩张冠状动脉，有助于预防冠心病、心肌梗死、高血压等；所含的锌，是人体重要的微量元素之一，人体缺乏锌会影响生长发育，尤其会阻碍性器官的发育，精液中含有许多锌，如性生活频繁也必然会导致锌的缺乏，及时补充锌的不足，有助于性器官的发育，增强性功能；所含的碘，是人体吸收此种元素的重要来源，可预防甲状腺肿大；所含的有机硒，能清除体内自由基，排除体内毒素、抗氧化、能有效地抑制过氧化脂质的产生，防止血栓，清除胆固醇，增强人体免疫功能。

科学研究发现，血液中硒水平的高低与癌的发生息息相关，经常从食物中补充硒对癌症有一定的预防作用。

<<鱼虾水产中的灵丹妙药>>

内容概要

本书以祖国医学“医食同源”、“药食同源”的理论为依据，倡导我国历代医家都十分重视的食疗观念，主张“药疗”不如“食疗”。

正如唐代著名医学家孙思邈在《千金方》一书中所说：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”

本书所主张的“食疗”，都取自人们日常生活中天然的鱼虾等水产，具有取材方便，简单实用，疗效特殊，即使长期运用，也不会产生耐药性及毒副作用的诸多优点。

<<鱼虾水产中的灵丹妙药>>

书籍目录

鱼类健脑补气、补肝益肾 一、话说鱼类（导读词） 生活在海洋与淡水中的鱼类约有8 600种 人类过度捕捞、水源污染和环境变化都会破坏鱼类资源 正宗的熏鱼是用鲳鱼做的，油煎后还要用烟熏 鱼类蛋白质的氨基酸组成和人体相似，有利于人体消化吸收 一周吃不到一次鱼的人，易罹患轻微抑郁症 二、鱼类的食疗功效 1.鱼肉是补脑益智、增强记忆力的佳品 2.鱸鱼头“益脑髓”，是治疗头痛、眩晕的康复良药 3.常食海水鱼可预防心脑血管疾病 4.鲤鱼是利尿消肿的康复良药 5.带鱼有润肤乌发、防治癌症的功效 6.常食黄鱼、鲳鱼有预防癌症的作用 三、鱼类的灵丹妙药方 四、鱼类养生康复食谱 虾类 海参 牡蛎 蛤蜊 淡菜 墨鱼 海蜇 鳗 鳎 螃蟹 甲鱼 黄鳝 泥鳅 河蚌 田螺

<<鱼虾水产中的灵丹妙药>>

章节摘录

二、蛤蜊的食疗功效1. 常吃蛤蜊有良好的明目、抗疲劳的功效蛤蜊富含牛磺酸、维生素A、微量元素等多种营养成分,具有明目、抗疲劳的功用。

这是因为牛磺酸大量存在于人类眼睛视网膜之中,牛磺酸对视网膜中的感光细胞、角膜的自我修复能力均有促进作用,日常补充牛磺酸具有明目、预防眼科疾病的作用。

维生素A是构成视觉细胞中感受弱光的视紫红质的组成成分,对维持正常的视觉反应、预防干眼病、夜盲症有重要的意义。

据现代药理研究发现,蛤蜊富含牛磺酸,能维持心脏功能,使血液循环正常化,从而减少疲劳所产生的乳酸,使机体能有效地产生能量,有效消除疲劳。

因而,用眼过度、脑力劳动者、工作繁忙者常食蛤蜊可获良好的明目、抗疲劳的功效。

所以人们在食用蛤蜊之后,常有一种清爽宜人、精力充沛的感觉,这就是蛤蜊抗疲劳的显著作用。

2. 蛤蜊具有降低血脂、预防心血管病的功能据有关动物实验发现,蛤蜊中所含的某种化合物具有抑制胆固醇在肝脏合成和加速排泄胆固醇的独特作用,能明显地减少血液中的胆固醇和三酰甘油(甘油三酯)的含量,降低血脂在心脏、血管上的积存,具有良好的降低血脂、预防心血管病的功能。

因此,中老年人经常食用蛤蜊对高脂血症、高血压、冠心病、动脉硬化等疾病的康复都有很好的作用。

3. 蛤蜊是甲状腺病患者的康复妙药蛤蜊中富含的碘质,是人体合成甲状腺激素的必需原料。

甲状腺激素的主要生理功能是调节体内的热能代谢和蛋白质、脂肪、糖类的合成和分解代谢,促进机体的生长发育。

如果人体缺乏碘会导致甲状腺激素减少,造成甲状腺功能低下,从而影响中枢神经系统的发育,最后导致智力迟钝,并会使儿童生长迟缓等。

因此,常吃蛤蜊不仅能确保人体健康,还能防治甲状腺肿大,同时,也可以暂时抑制甲状腺功能亢进引起的新陈代谢旺盛,使症状得到缓解。

<<鱼虾水产中的灵丹妙药>>

编辑推荐

《鱼虾水产中的灵丹妙药》所主张的“食疗”，都取自人们日常生活中天然的鱼虾等水产，具有取材方便，简单实用，疗效特殊，即使长期运用，也不会产生耐药性及毒副作用的诸多优点。正如唐代著名医学家孙思邈在《千金方》一书中所说：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”

<<鱼虾水产中的灵丹妙药>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>