

甲鱼的抗癌保健与食用方法

Jiayu de Kangai Baojian yu
Shiyong Fangfa

食用方法

赵春光 沈岳明 编著



 中国农业出版社

甲鱼的抗癌保健与 食用方法

赵春光 沈岳明 编著

中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

甲鱼的抗癌保健与食用方法 / 赵春光, 沈岳明编著.
北京: 中国农业出版社, 2008. 3

ISBN 978-7-109-12553-7

I. 甲… II. ①赵…②沈… III. ①鳖—食品营养②癌—
食物疗法 IV. R151.3 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 025341 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

(邮政编码 100125)

责任编辑 林珠英

北京中兴印刷有限公司印刷 新华书店北京发行所发行

2008 年 3 月第 1 版 2008 年 8 月北京第 2 次印刷

开本: 850mm×1168mm 1/32 印张: 4.75 插页: 2

字数: 86 千字 印数: 5 001~13 000 册

定价: 10.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

【前言】

甲鱼，学名鳖，又称团鱼和水鱼，是我国传统的美食补品。我国食用甲鱼的历史可谓源远流长，考古学家对浙江余姚河姆渡出土的鳖甲、鳖头和余姚田螺山出土的烧锅及锅边的鳖甲考古学推算，我国人类食甲鱼的历史可追溯到6 000多年前。

甲鱼的功效很多，据《本草纲目》记载：鳖肉可治久痢、虚劳、脚气等病；鳖甲主治骨蒸劳热、阴虚风动、肝脾肿大、肝硬化等病症；鳖血外敷可治颜面神经麻痹、小儿疳积潮热，兑酒可治妇女血瘀；鳖卵能治久泻久痢；鳖胆汁有治痔瘘等功效；鳖头干制入药称“鳖首”，可治脱肛、漏疮等。现代科学的各种检测和研究表明，甲鱼不但含有各种人体必需的营养成分与丰富的抗衰老及提高免疫功能的保健因子，还有较好的抗癌作用。各种研究发现，甲鱼不但有防治癌症的功效，更有延长生

命和提高生命质量的功效。所以，甲鱼是人们公认的抗癌与保健食品。

然而，多年来人们对甲鱼营养价值的了解还不太全面，食用方法也只局限于传统的少数几种，这已很难满足各地区不同口味食用甲鱼抗癌保健食疗的需求。

本书共分四章，分别介绍了甲鱼的营养与抗癌保健功效、配伍甲鱼抗癌保健的蔬菜、水果与中草药、甲鱼的选购储藏与宰杀、甲鱼的抗癌保健与食疗制作方法。

编著者

2008年3月

【目 录】

前言

第一章 甲鱼的营养与抗癌保健功效	1
第一节 甲鱼的主要营养成分与功效	3
一、甲鱼肌肉蛋白质中的氨基酸	3
二、甲鱼肌肉中的脂肪与脂肪酸	5
三、甲鱼肌肉背甲中的矿物质	6
四、甲鱼肌肉中的微量元素	8
第二节 甲鱼抗癌防癌和保健的 有关研究与应用进展	9
一、甲鱼抗癌防癌和保健的有关研究与应用进展	9
二、甲鱼防治疾病的有关研究与应用进展	11
三、甲鱼保健的有关研究与应用进展	12
四、甲鱼保健饮食的历史文化	14
第二章 配伍甲鱼抗癌保健的蔬菜、水果与中草药	17
第一节 配伍甲鱼食疗的抗癌蔬菜	19
一、香菇	19

二、芦笋	20
三、胡萝卜	20
四、番茄	20
五、魔芋	21
六、莼菜	22
七、南瓜	22
八、苦瓜	23
九、甘薯	23
十、核桃	24
十一、扁豆	24
十二、大蒜	24
第二节 配伍甲鱼食疗的抗癌水果	25
一、猕猴桃	25
二、山楂	26
三、荸荠	27
四、木瓜	27
五、菱角	27
六、青果	28
七、龙眼	28
八、无花果	29
九、草莓	29
十、橘子	30
第三节 配伍甲鱼食疗的抗癌中草药	30
一、壁虎	30
二、白花蛇舌草	31

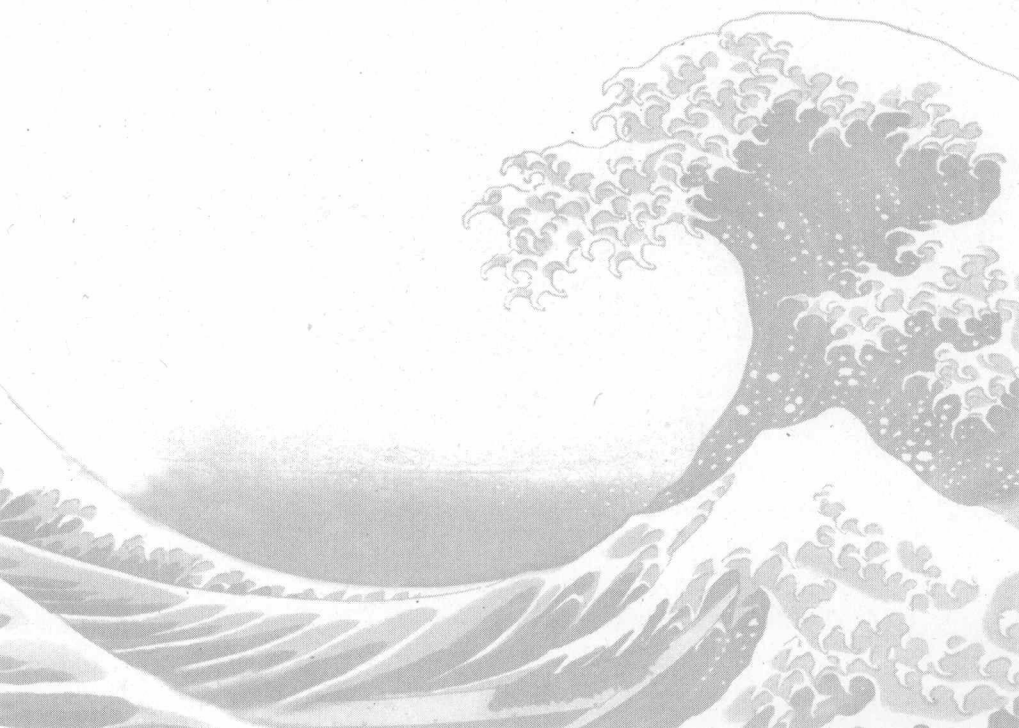
三、山豆根	31
四、石上柏	32
五、茶叶	32
六、白芨	33
七、柘木	33
八、大枣	33
九、罗汉果	34
十、乌梅	34
第三章 甲鱼的选购储藏与宰杀	35
第一节 甲鱼的选购	37
一、市场上有哪些甲鱼	37
二、甲鱼有哪些种类	39
三、为什么养殖的甲鱼比野生的还好	41
四、甲鱼是雌的好还是雄的好	42
五、哪些人吃甲鱼应适量	44
六、甲鱼小常识介绍	44
七、挑选甲鱼的方法	48
第二节 甲鱼的储藏与宰杀方法	50
一、甲鱼的暂养与储藏	50
二、甲鱼的宰杀方法	51
第四章 甲鱼的抗癌保健与食疗制作方法	53
第一节 甲鱼防癌与癌症病人的食疗与制作方法 ...	55
一、防治肝癌和肝癌病人的食疗配方与制作方法	55

二、防治胃肠癌和胃肠癌病人的食疗配方与制作方法	59
三、防治乳腺癌和乳腺癌病人的食疗配方与制作方法	62
四、防治肺癌和肺癌病人的食疗配方与制作方法	65
五、防治肾癌和肾癌病人的食疗配方与制作方法	68
六、防治子宫癌和子宫癌病人的食疗配方与制作方法	71
第二节 甲鱼的保健食疗与制作方法	74
一、补养肝肾的食疗配方与制作方法	74
二、强身保健的食疗配方与制作方法	88
三、补血养血的食疗配方与制作方法	95
四、通络化淤的食疗配方与制作方法	105
五、清热补阴的食疗配方与制作方法	110
六、癌症病人的保健康复食疗配方与制作方法	127
七、保健长寿的食疗配方与制作方法	135
参考文献	144

第一章

甲鱼的营养与 抗癌保健功效

[甲 鱼 的 抗 癌 保 健 与 食 用 方 法]



第一节 甲鱼的主要营养成分与功效

甲鱼的抗癌保健功效，除了中医理论的解释外，现代医学、食品科学也进行了深入的研究，特别是对甲鱼的生化研究，上海水产大学生物化学实验室对甲鱼肌肉和背甲的营养进行了系统的检测，并对甲鱼的营养价值作出了科学评价。

一、甲鱼肌肉蛋白质中的氨基酸

在测定甲鱼肌肉蛋白质中的氨基酸时，除色氨酸被破坏未测出外，其余甲鱼肌肉中人体所必需的氨基酸含量都相当高。甲鱼肌肉中必需氨基酸含量，大大超过目前公认的优质蛋白质即鸡蛋蛋白质，氨基酸分别都在100毫克/克以上。其中，组氨酸的氨基酸含量高达238毫克/克，缬氨酸的氨基酸含量最低，但平均含量也达到115毫克/克。在营养价值方面，不仅要注意膳食蛋白质的量，还必须注意蛋白质的质。由于各种氨基酸所含氨基酸的种类和数量不同，它们的质也不同。有的蛋白质含有人体所需要的各种氨基酸不但较平衡并且含量

充足，则此种蛋白质的营养价值高；有的蛋白质缺乏体内所必需的某种氨基酸或含量不足，则其营养价值低。在未将色氨酸计入的情况下，甲鱼肌肉中人体必需氨基酸含量已占氨基酸总量的49%以上，膳食蛋白质中最常缺乏的一般都是必需氨基酸，特别是赖氨酸、含硫氨基酸等。此结果表明，甲鱼肌肉蛋白质含有丰富的人体必需氨基酸，优于鸡蛋蛋白质，是高等营养价值的食物。

甲鱼肌肉蛋白中必需氨基酸含量整体上比其他食品高。相对于其他动物性食品，甲鱼肌肉中必需氨基酸含量也比一般的都要高，特别是赖氨酸含量居众食品之首，而且处于各个不同生长阶段的甲鱼肌肉中的赖氨酸的含量都很高。人们常食用的食物最缺乏的一般都是赖氨酸、含硫氨基酸和色氨酸。因此，赖氨酸常被列为人体主要的限制性氨基酸。赖氨酸与大脑神经细胞的生成及其他核蛋白、血红蛋白等重要蛋白质的合成有关，其代谢产物还参与人体脂肪代谢的重要载体——肉毒碱的构成，缺乏赖氨酸会使脂肪合成不能正常进行；食物中加入少量的赖氨酸，可使老弱者食欲增加，明显促进蛋白酶与胃酸的分泌；食用赖氨酸，还可使处于发育盛期的婴幼儿正常发育，提高抗病力；赖氨酸对营养不良、乙型肝炎和支气管炎等病也有疗效。总之，甲鱼肌肉作为赖氨酸的强化食品非常适宜，不仅因其绝对含量高，还因为各种必需氨基酸相互平衡，比例适宜，可以促进人体的充分吸收利用。从这一点也可看出，甲鱼有不可多得的保健作用。

二、甲鱼肌肉中的脂肪与脂肪酸

甲鱼肌肉中的脂肪含量，无论在哪个生长阶段都不高，最高占鲜重的 1.29%。而据有关研究表明，在一定范围内，肌肉脂肪的含量与肉品的风味呈正相关，即风味随肌肉脂肪的含量的增加而持续改善。如此看来，甲鱼的鲜美味道似乎与其肌肉脂肪含量低有矛盾。究其原因，可能与甲鱼的一个特殊构造有关：从稚鳖到成鳖，其四肢根部有成块状的黄色脂肪块，这些脂肪块的脂肪含量很高，大约在 85%，如将脂肪块中所含脂肪量计入，甲鱼体内的脂肪平均含量在 3.85% 以上。如将内脏所含脂肪计入，或从体重中扣除内脏只计可食部分的话，脂肪的平均含量会更大一些。因此，甲鱼肌肉虽然脂肪含量低，但仍不失为美味佳肴。而且，由于心血管疾病等的产生与膳食中的脂肪高有很大的关系，现在一般都是提倡食用高蛋白、低脂肪的食物。从分析结果上看，甲鱼肌肉的营养组成具有这个特点，所以甲鱼是非常理想的营养品。甲鱼肌肉中不饱和脂肪酸（UFA）所占比例很高，均值达 75.43%，其中高度不饱和脂肪酸占脂肪总量的 32.39%，比牛肉高 6.54 倍，比猪肉高 2.85 倍，比带鱼高出 2.38 倍。C 20 : 5，即 EPA 最高含量出现在 1 龄甲鱼肌肉中；C 22 : 6，即 DHA 则出现在 2 龄甲鱼肌肉中。最高含量分别达 7.789%、9.414%，平均含量也达 6.97%、8.303%，远远高于其他食品。

现在，高度不饱和脂肪酸愈来愈受到营养学家的重视。高度不饱和脂肪酸的保健功能的确是存在的，但不是说其含量越高越好。有的学者就指出：过多地摄入亚油酸（C 18：2）会使花生四烯酸的合成过多，从而产生凝血辛 TXA₂，引起血管的硬化、堵塞或者过多的花生四烯酸在脂氧化酶的作用下生成白三烯，影响人的免疫功能。所以说，膳食中单一营养组分高只是营养高低的一个方面，另一个方面还要看其营养组分间的比例是否协调。EPA 与 DHA 本来在深海鱼类中才会有较高含量，甲鱼能有如此高的含量，确实非常难得。从这一点也可知甲鱼作为一个整体，其营养组分间具有极好的平衡性。人工制造的强化性营养品很难顾及到各个营养组分间的均衡，从而降低了营养价值，形成浪费。因此，在今后相当长一段时期内，人类补充营养还需要以进天然食物为宜，特别是甲鱼这类营养均衡、营养价值高的动物。

三、甲鱼肌肉背甲中的矿物质

甲鱼肌肉、背甲中均含有 22 种以上的矿物元素。肌肉中含量较大的有 8 种，按其含量大小依次为：钾（K）、钠（Na）、钙（Ca）、铁（Fe）、镁（Mg）、硅（Si）、锌（Zn）、磷（P）；背甲中含量较大的有 12 种：钙（Ca）、钠（Na）、磷（P）、硅（Si）、钾（K）、锶（Sr）、铝（Al）、镁（Mg）、铁（Fe）、锌（Zn）、钼（Mo）、硒（Se）。

甲鱼背甲含钙量高于鸡蛋壳与鱼粉，与骨粉相近似，但背甲与肌肉中的磷含量与其他动物的骨骼和肌肉相比偏低。钙为人体含量较高的元素之一，仅次于氢、氧、碳、氮而列第五位，在人体的含量达 1 300 克，约为体重的 1.5%~2%。具有重要的生理功能，缺乏时可引起牙齿、骨骼发育不正常，肌肉痉挛，骨质疏松。严重时会影响凝血，导致骨质软化病。成年人每天需 0.4~0.5 克钙（据世界卫生组织推荐），绝大部分的钙来源于食物。但人类一般以谷物类为食，谷类含植酸、草酸较多，不仅本身不能供给人体钙，还会影响同时摄入的其他食物中的钙吸收，因此需要补充一些含钙丰富且易于吸收的食物。甲鱼背甲营养组分的结构特点，说明了它是人体不可多得的钙源：首先，甲鱼背甲中钙含量高，但磷含量低。试验证明，当钙与磷比例低于 1:2 时，钙从骨骼中的溶解与脱出增加，严重时可造成骨质疏松。老年人摄入磷过多的食物（Ca/P 比小于 2），将影响钙的储存量，引起骨质疏松。甲鱼肌肉与背甲的 Ca/P 比分别为 24、103，大大高于 2。其次，通过人体实验发现：膳食中蛋白质供给充足时有利于钙的吸收，这可能是由于蛋白质消化后释放出的氨基酸，与钙结合成可溶性盐的缘故。甲鱼背甲与肌肉蛋白质含量均较高，特别是背甲，最高含量达到了 25%，从这点考虑，甲鱼是营养良好的钙源。最后，甲鱼肌肉、背甲中的低脂肪含量也有利于钙的吸收。过高的脂肪摄入，不仅会引起钙的载体维生素 D 的损失，而且大量的脂肪酸与钙结合成不溶性的皂化

物从粪便排出，甲鱼肌肉脂肪含量最高只有 1.29%，所以对于人体吸收其中丰富的钙极为有利。

四、甲鱼肌肉中的微量元素

在必需微量元素的组成方面，甲鱼也很有特色：在一般机体内为微量元素的铁、锌和硒等，在甲鱼体内都有很高的含量。必需微量元素在体内含量很少，约占体重的 0.1% 左右，但有重要的生理功能。与人体相比较，甲鱼体内必需微量元素的含量一般都较高，特别是硒、铁、锌等的含量远远高于人体；与其他食物相比，甲鱼肌肉中的铁含量分别是鸡蛋、猪肉、鳊鱼、河蟹的 9、15、52、9 倍。铁的不足是全球性常见的营养问题之一，缺乏时会造成血红蛋白的减少、贫血和易疲劳等。传统药方中，以甲鱼医治体质虚弱、子宫出血和贫血等，并用甲鱼作为促进病人病后康复的补品，这与其体内丰富的铁含量是不无关系的。锌也是一种重要的矿物质，甲鱼肌肉中锌的含量略低于人体，但骨骼中锌的含量是人体的 2.12 倍。锌在人体内主要存在于骨骼与皮肤中，是碳酸酐酶及其他含锌酶的重要辅基，缺乏时会造成生长迟缓、特发性低味觉等。甲鱼肌肉与骨骼中硒含量均很高，分别为 0.54 毫克/100 克、1.50 毫克/100 克（以鲜重计）。按人体平均需求量计算，一个人每天进食 1.46 克甲鱼背甲或 4.07 克甲鱼肌肉，则能满足人体对硒的需要。硒的含量高极具营养价值，因为大量事实与研究越