

张淑梅 刘爱华 编著

海产品

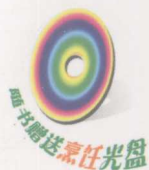
保健佳肴

绿色健康

天然营养

食 疗 食 潜

1000样



吉林科学技术出版社

海产品食疗食谱 1000 样

张淑梅 刘爱华 编著

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

海产品食疗食谱 1000 样/张淑梅,刘爱华编著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2005.6

ISBN 7 - 5384 - 3105 - 5

I .海... II .张... . III .海产品—食物疗法—食谱
IV .TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 048501 号

海产品食疗食谱 1000 样

张淑梅 刘爱华 主编

责任编辑:郝沛龙 司荣科 封面设计:赵 沫

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春新华印刷厂印刷

*

880 × 1230 毫米 32 开本 11.875 印张 311 000 字

2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷

定价:19.80 元

ISBN 7 - 5384 - 3105 - 5/TS·142

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社 址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话/传真 0431 - 5635177 5651759 5651628

电 子 信 箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

网 址 www.jkpbs.com

前 言

海参、鲍鱼、燕窝、鱼翅等是众所周知的国宴珍品，带鱼、鱿鱼、海蜇、对虾等是众所周知的美食佳肴，海带、紫菜、裙带菜等又是众所周知的健康食品。这些国宴珍品、美食佳肴、健康食品均属于海产品。

海产品不仅具有很高的食用价值，而且具有广泛的药用及保健作用。海参“足抵人参”，牡蛎富含锌和牛磺酸，海带含碘又含钙，紫菜中的维生素无与伦比……——说来，海产品都是宝，无愧于“蓝色保健箱”的称号。

翻开世界发展史，我们发现，不论在东方还是在西方，大多数海产品自古就是民间祖传的疗法，泻肚、驱虫、松弛剂、止血剂等都是古典海产品药用物质。我国是世界文明古国，早在 2000 多年前就利用海产品治病，历代古书记录了百余种海产品药物。在公元前 3 世纪的《黄帝内经》中有用乌贼骨和鲍鱼汁等治病的记述；在三国至五代（公元 220 ~ 960 年）的《本草拾遗》中有用石莼、松藻、海马和海虾等治病的记述；在宋金元时期（公元 960 ~ 1368 年）的《日用本草》中有用琼枝、银鱼和蛤蜊等治病的记载；在明代李时珍的《本草纲目》中有用紫菜、江蓠、海螺和淡菜等治病的记述。

历经数千年，海产品的药用价值越来越得到重视，如今，人们不但搞清了海产品的营养特点，还从海产品中发现了成千上万种具有医疗保健作用的生物活性物质，科学家将其中的千余种活性物质已经提炼出来，有的开发成药物，有的开发成保健食品，这些药物和食品，在治疗和预防疾病及身体保健方面发挥了重要作用：中国首创海洋药物藻酸双酯钠（简称为 PSS）是用海带等褐藻的提取物

研制的，具有抗凝、降压、降脂、扩张血管及改善微循环的作用，对缺血性心脑血管疾病、高脂蛋白血症有明显的治疗效果；DHA 健脑液是用深海鱼油或海洋微藻提炼出来的，具有健脑、益智、防衰、抗癌等多种作用，是滋补身体、提高智力的好帮手。

伴随着 21 世纪，健康已经成为人们最为关心的问题。海产品以其丰富的营养、鲜美的味道和诸多的作用，必将发挥更加重要的作用。

本书从人们熟悉的藻、鱼、虾、贝等百余种海产品入手，就各种海产品的功效、疗法和应用常识等做了深入浅出的介绍。通过本书，您可以发现，平时我们喜欢的海产品原来有那么多的保健作用和药用价值。建议您在享受海产品美味的同时，不妨按书中的方法试用一下，也许真的能帮您解除疾病的烦恼。当然，书中所列各方仅供参考，有病还是应该在医生的指导下治疗。

本书在编写过程中参阅了《中国海洋药物辞典》、《中药大辞典》、《海药趣谈》、《海洋博物馆》、《动物趣谈》、《黑色食谱》、《水产祛百病》、《食疗百病》等大量的资料，在此向作者致谢。由于作者水平有限，本书难免存在不足或错误，敬请批评指正。

目 录

一、海产品是最好的保健食品

- | | | | |
|----------------------|-----|----------------------------|------|
| 1. 保健食品的特点 | (1) | 5. 海产品是最安全的
食品 | (10) |
| 2. 海产品的营养特点
..... | (1) | 6. 海产品是最有潜力的
海洋药物 | (11) |
| 3. 海产品的保健因子
..... | (3) | 7. 海产品的主要类别
..... | (13) |
| 4. 海产品的保健作用
..... | (6) | | |

二、鱼的功效与疗法

- | | | | |
|---------------|------|------------------------|------|
| 1. 鲳鱼 | (15) | 12. 海鲶 | (39) |
| 2. 大麻哈鱼 | (18) | 13. 河鲀鱼 (河豚鱼)
..... | (40) |
| 3. 带鱼 | (20) | 14. 黑鱼 | (43) |
| 4. 翻车鱼 | (24) | 15. 鲚鱼 | (44) |
| 5. 飞鱼 | (25) | 16. 黄鲛鲮 | (47) |
| 6. 飞海蛾鱼 | (26) | 17. 黄花鱼 | (49) |
| 7. 蝠鲼 | (27) | 18. 鲚鱼 | (58) |
| 8. 鳐鱼 | (28) | 19. 金钱鱼 | (59) |
| 9. 海龙 | (29) | 20. 篮子鱼 | (60) |
| 10. 海马 | (32) | 21. 鳎鱼 | (61) |
| 11. 海鳗 | (35) | | |

22. 鲈鱼 (花鲈)	(62)	35. 太平洋鲱 (青鱼)	 (89)
23. 马鲛 (鲛鱼)	(63)	36. 鲐鱼 (鲐鲅鱼)	(90)
24. 马面鲀 (剥皮鱼)	 (64)	37. 弹涂鱼	(92)
25. 鳗鲡 (鳗鱼)	(65)	38. 鰕虎鱼	(92)
26. 鲩鱼	(69)	39. 鳊鱼	(94)
27. 七鳃鳗 (八目鳗)	 (71)	40. 鲟鱼	(96)
28. 青鳞鱼 (青皮)	(72)	41. 牙辣茄鱼	(99)
29. 鲨鱼	(73)	42. 牙鲆	(100)
30. 舌鳎 (牛舌鱼)	(81)	43. 烟管鱼	(101)
31. 蛇鲭鱼	(82)	44. 鲻 (老板鱼)	(102)
32. 鲥鱼	(83)	45. 银鱼	(104)
33. 松江鲈	(86)	46. 鲈鱼	(108)
34. 梭鱼 (鲱鱼)	(87)	47. 真鲷 (加吉鱼) ...	(109)
		48. 针鱼 (鱧鱼)	(110)

三、贝的功効与疗法

1. 鲍鱼	(113)	12. 骨螺	(139)
2. 宝贝	(117)	13. 瓜螺	(140)
3. 笔螺	(119)	14. 海牛	(141)
4. 砗磲	(120)	15. 海兔	(142)
5. 蛭子	(121)	16. 海月	(143)
6. 鹑螺	(124)	17. 蚶子	(144)
7. 淡菜	(125)	18. 红螺	(147)
8. 丁蛎	(129)	19. 江珧	(149)
9. 东风螺	(130)	20. 荔枝螺	(150)
10. 扇贝 (干贝)	(131)	21. 马蹄螺	(151)
11. 蛤蜊	(133)	22. 牡蛎	(152)

- | | | | |
|-------------------|-------|-------------------|-------|
| 23. 琵琶螺 | (159) | 28. 玉螺 | (175) |
| 24. 文蛤 | (160) | 29. 芋螺 (海螺) | (176) |
| 25. 乌贼 (墨鱼) | (163) | 30. 章鱼 | (177) |
| 26. 香螺 | (173) | 31. 珍珠与珍珠贝 | (180) |
| 27. 鱿鱼 | (174) | | |

四、虾蟹的功效与疗法

- | | | | |
|-------------------|-------|------------------|-------|
| 1. 对虾 | (186) | 5. 蝼蛄虾 | (204) |
| 2. 鲎 | (196) | 6. 毛虾 (虾皮) | (205) |
| 3. 寄居蟹 (虾怪) | (200) | 7. 螃蟹 | (206) |
| 4. 龙虾 | (201) | | |

五、藻的功效与疗法

- | | | | |
|-------------------|-------|---------------|-------|
| 1. 刺松藻 | (213) | 15. 角叉菜 | (269) |
| 2. 鹅肠菜 | (215) | 16. 礁膜 | (270) |
| 3. 凤尾菜 | (217) | 17. 巨藻 | (273) |
| 4. 钩凝菜 | (218) | 18. 蕨藻 | (274) |
| 5. 海白菜 (石莼) | (218) | 19. 蛎菜 | (275) |
| 6. 海雹菜 | (222) | 20. 鹿角菜 | (277) |
| 7. 海带 (昆布) | (223) | 21. 螺旋藻 | (279) |
| 8. 海萝 | (254) | 22. 拟花菜 | (281) |
| 9. 海门冬 | (256) | 23. 麒麟菜 | (282) |
| 10. 海蕴 | (257) | 24. 琼枝 | (284) |
| 11. 浒苔 | (259) | 25. 裙带菜 | (286) |
| 12. 鸡冠菜 | (263) | 26. 软丝藻 | (294) |
| 13. 鸡毛菜 | (264) | 27. 沙菜 | (296) |
| 14. 江蓠 | (266) | 28. 绳藻 | (297) |

29. 石花菜	(298)	33. 小杉藻	(306)
30. 铁钉菜	(302)	34. 萱藻	(307)
31. 蜈蚣藻	(304)	35. 羊栖菜	(308)
32. 仙菜	(305)	36. 紫菜	(315)

六、其他海产品的功效与疗法

1. 海胆	(332)	6. 海蛇	(355)
2. 海参	(333)	7. 海豹	(358)
3. 海葵	(343)	8. 海豚	(359)
4. 海蜇	(345)	9. 鲸鱼	(361)
5. 海龟	(351)	10. 燕窝	(363)

一、海产品是最好的保健食品

1. 保健食品的特点

食品是大家最为熟悉的一个词，具有 2 种基本功能，即营养功能和感觉功能。营养功能是食品最重要的功能，能通过食品中所含的营养素为机体提供维持生命活动、繁衍后代所需要的蛋白质、脂肪、糖、矿物质、维生素等营养物质；感觉功能是食品的辅助要素，能通过食品的颜色、味道和外形等感观上的因素刺激机体做出味觉和嗅觉的应答。保健食品除具备一般食品的基本功能外，还具有调节生命节律、防御疾病、增进健康等保健功能。就是说，真正的保健食品应该具有 3 个层面的意义，不仅能满足营养、感觉的需要，还要满足健康的需要。

2. 海产品的营养特点

地球的表面积约为 5.1 亿平方千米，其中海洋面积达 3.6 亿平方千米，几乎占去地球总面积的 71%。海洋面积不仅是陆地的 2 倍还多，而且蕴藏着陆地 2 倍量的有机物和几乎陆地上所有的无机元素。生活在其中的藻、鱼、虾、贝等海产品，不仅有良好的营养条件，而且有流动的生长环境，因而在蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素、矿物质、微量元素、膳食纤维和胡萝卜素等营养组分上表现出许多优越性。

(1) 蛋白质

蛋白质是生命的基础。海产品的蛋白质含量一般都很高，鱼类、贝类在 20% 以上，干海参、干贝、淡菜的含量在 70% 以上。

海带、裙带菜、紫菜、浒苔等的蛋白质含量都在 15% ~ 25% 之间,螺旋藻的蛋白质含量更是高达 50% 以上。

动物类海产品的蛋白质属于容易消化的优质蛋白质,不但组分接近于人体需求的比例,还含有牛磺酸等活性氨基酸,鱼类的浓缩蛋白已经被开发成营养强化剂和保健食品的原料,广泛用于儿童、老人及体弱多病者的食品中。海藻中蛋氨酸和胱氨酸的含量极为丰富,一般动物蛋白正好缺乏这 2 种氨基酸,与动物性食品搭配食用,有互补和提高蛋白质生物效价的作用。此外,海藻中精氨酸含量丰富,而精氨酸是强精物质,人类精子中 75% 的氮来源于精氨酸。

(2) 不饱和脂肪酸

不饱和脂肪酸是脂类中最利于健康的类别。海产品中的脂类多为 EPA (二十碳五烯酸) 和 DHA (二十二碳六烯酸) 等多种不饱和脂肪酸,是提取 EPA 和 DHA 等不饱和脂肪酸的主要原料,目前市场上出售的 EPA 和 DHA 产品,几乎都是用深海鱼油和海洋微藻为原料提炼加工成的。

(3) 维生素

维生素是生命和健康的重要因子。海产品中维生素种类多、含量高。鱼肝中维生素 A 和维生素 D 的含量高,是鱼肝油的重要原料;大麻哈鱼子、贻贝、蛤蜊、乌鱼蛋、扇贝等维生素 E 的含量高,是补充维生素 E 的好食物;鲷类、蝶类、对虾、螃蟹等维生素 A 的含量高,是补充维生素 A 的好食物。海藻不仅含有维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₃、维生素 B₁₂、叶酸、维生素 PP、生物素(维生素 H)、维生素 C、维生素 D、维生素 E 和维生素 K 等多种维生素,而且有些种类的含量特别高,拿紫菜来说,维生素 A、维生素 C、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₃、维生素 B₆、维生素 B₁₂ 的含量都比一般食物高,其中,维生素 A 的含量(以鲜重计)达番茄的 50 倍、菠菜的 5 倍、辣椒的 10 倍。

(4) 矿物质和微量元素

矿物质和微量元素是人体不可缺少的营养物质。海洋拥有陆地所有的无机元素，其中，钙、钾、钠、镁、硒、碘等重要矿物质的含量分别为陆地的 10、18、367、58、2 和 120 倍。生活在这种环境下的海产品，自然不会缺乏矿物质。海产品中含碘高的是海带、蚰子、蛤蜊、扇贝、海参、海蛰、虾、蟹、海螺和贻贝；含锌高的是牡蛎、蛭子、赤贝、海带、紫菜、贻贝、鱿鱼和扇贝；含铁高的是蛭子、鲍鱼、蛤蜊、墨鱼、海带、紫菜、裙带菜、海青菜和石花菜；含硒高的是大麻哈鱼子、海参、蛭子、海螺和鱿鱼；含钙最丰富的为虾皮；含铜高的是海螺、虾、文蛤和蛭子。

(5) 膳食纤维

膳食纤维是继蛋白质、脂肪、糖、维生素、矿物质之后的第 6 种营养素。海藻中不仅含有琼胶、卡拉胶、褐藻胶、褐藻糖胶、木聚糖、甘露聚糖、海藻纤维素、海带淀粉（又叫褐藻淀粉）和硫酸多糖等十几种膳食纤维，而且含量几乎达藻体干重的 50%，是人类膳食纤维的最好提供者。

(6) 胡萝卜素

专家告诉我们，人类应该摄食多种类型的胡萝卜素，如果长期摄食单一品种的胡萝卜素，会抑制其他种类胡萝卜素的吸收。海藻体内含有 α -胡萝卜素、 β -胡萝卜素、 γ -胡萝卜素、 δ -胡萝卜素和 ϵ -胡萝卜素等多种类型的胡萝卜素，其中， α -胡萝卜素、 β -胡萝卜素、 γ -胡萝卜素在高等植物中也存在，为植物界的共有胡萝卜素；而 δ -胡萝卜素和 ϵ -胡萝卜素在高等植物中未曾发现，为藻类的特有色素。

3. 海产品的保健因子

海产品与陆地动、植物食品比，颜色、味道和外形都不逊色，营养组分也优越，其中的保健成分更令人刮目相看。科学家已在海洋生物中提取了 3000 多种具有医疗保健作用的生物活性物质，其

中我国研究报道的就有数十种。海产品是海洋生物的一部分，保健因子主要有不饱和脂肪酸、多糖、糖苷、糖蛋白、特殊氨基酸、多肽、酶、色素、萜、甾醇、酰胺、核酸等，各类保健因子在抗菌、抗病毒、抗癌和预防心血管疾病方面发挥出重要的作用。

不饱和脂肪酸有 EPA、DHA 和 γ -亚麻酸等，其作用正得到世界医学界的广泛重视。EPA 具有降血脂、抗血小板凝集、延缓血栓形成、保护心脑血管、提高性功能等多种作用；DHA 是大脑发育和成长的重要物质，具有健脑、防治心血管疾病、预防老年痴呆、抗过敏、抗癌、保护视力和提高心理承受力等重要作用； γ -亚麻酸具有调节血压、软化血管、缓解动脉硬化、预防冠心病、抑制胆固醇合成和促进细胞再生等多种作用。

多糖有海参多糖、鲍鱼多糖、甲壳多糖、海藻多糖等，在生命活动中发挥着重要的作用。如海参多糖具有广谱抗癌作用和抗辐射作用，能抑制肿瘤细胞生长、预防肿瘤细胞转移、防止急性放射性损伤；海藻多糖属于膳食纤维，具有防治便秘、痔疮、胆结石、糖尿病、动脉硬化、肥胖、肠息肉、大肠癌、结肠癌、降低胆固醇等多种作用，正作为功能性食品走进我们的生活。

糖苷有刺参苷、海参苷等，均具有杀死肿瘤细胞的作用。

糖蛋白有蛤素、海胆蛋白等，其中蛤素具有抑制肿瘤细胞生长的作用。

特殊氨基酸有海人草酸、软骨藻酸、海带氨酸、牛磺酸等，海人草酸和软骨藻酸具有杀虫作用，可用来驱除体内蛔虫；海带氨酸具有降压作用，可用来治疗高血压；牛磺酸具有消炎、解热、镇静、强心、利胆、保肝等多种作用，在医药领域应用广泛。

多肽有凝集素、降钙素等，其中凝集素具有凝集细胞、促进细胞分裂、免疫、毒性等多种特性，能使动物和人的红细胞、恶性肿瘤细胞、淋巴细胞、细菌等多种细胞产生凝聚或凝集。凝集素的这些作用，引起细胞生物学、免疫学、医学临床等多方面普遍关注，并在这些领域推广和应用。

酶有多种，其中超氧化物歧化酶（SOD）被称为“人体的爱国者导弹”，能使人体内有害的超氧化阴离子自由基发生歧化反应，变成对人体无害的氧分子和过氧化氢。

色素种类很多，虾蟹中有虾青素，藻类中有 β -胡萝卜素、叶绿素和藻胆蛋白等，这些色素不仅仅使生物表现出五彩缤纷的颜色，还有重要的保健作用。胡萝卜素是抗氧化剂的杰出代表，能“舍身”与氧自由基结合，通过制止氧自由基与正常细胞的结合，避免正常细胞被伤害，从而达到防止正常细胞癌变和低密度脂蛋白氧化造成的动脉硬化；叶绿素含有铁元素，有预防贫血、抵抗胃溃疡和十二指肠溃疡、降血压、降胆固醇等多种作用；藻胆蛋白是红藻和蓝藻特有的一类色素，不仅具有抗癌、促进血细胞再生的临床功效，还是近年备受重视的新一代荧光探针，1g 试剂级藻胆蛋白在国际市场的价格高达 11 万美元。

萜类中的许多种类都具有较强的抗菌、抗肿瘤等重要生物活性，人们已经从海头红中分离出具有抗菌活性的卤代单萜，从凹顶藻中分离出具有抗菌活性的萜类代谢物。萜类已经成为人类新药和农药研究的重要领域，世界各地专家、学者正给予萜类化合物极大的关注。

甾类有褐藻中的岩藻甾醇、鱼类中的甾体激素，其中岩藻甾醇（又叫岩藻固醇）与胆固醇有着相似的结构，所以，进入人体后，会代替胆固醇行使调空器的功能，抑制肝脏合成胆固醇，起到降低胆固醇、防止血液凝集的作用，因而对动脉硬化和脑血栓等心脑血管疾病有治疗作用。

酰胺类有龙虾肌碱、骨螺素等，核酸类有鱼精蛋白中的 DNA 等，它们在调节生命节律、防御疾病和增进健康等方面也发挥着重要作用。

4. 海产品的保健作用

(1) 健脑益智

有研究报告指出：“人类祖先由于摄入以鱼为主的海产品使大脑逐渐发达起来”，“日本孩子的智商比欧美孩子高，是经常吃鱼等海产品的缘故。”德国科学家的研究表明，儿童每星期吃 2 次海带，可以提高智商 30%；我国科学家呼吁，考试期间，尤其是高考期间，每天要食一定量的海带。这一切均告诉我们，海产品具有不可忽视的健脑益智作用。

海产品中含有多多种健脑益智的必须因子，如海藻中的碘、牡蛎中的锌、鱼类和贝类中的蛋白质、鱼油和微藻中的 DHA 等，以 DHA 的作用最为引人注目。

DHA 被形象地称为“脑黄金”。最早揭示 DHA 这一奥秘的是英国脑营养研究所克罗夫特教授和日本著名营养学家奥由占美教授。他们的研究结果表明：DHA 是大脑发育和成长的重要物质之一。人的大脑有 140 多亿个神经元，DHA 能通过大脑屏障进入脑细胞，并在脑细胞及细胞突起中停留，因而脑细胞脂质总量的 10% 是 DHA。DHA 是构成脑磷脂、脑细胞膜的基础，对脑细胞的分裂、增殖、神经传导、突触的生长和发育起着极为重要的作用，是人类大脑形成和智商开发的必需物质。它对视觉、大脑活动、脂肪代谢、胎儿生长及免疫功能都有极大影响，一旦缺乏，会引发一系列症状，包括生长发育迟缓、皮肤异常鳞屑、智力障碍等。为此，联合国粮农组织和世界卫生组织早在 1995 年推荐的膳食指南中就明确指出，婴儿配方奶粉中必须含有 DHA，美、日等发达国家也规定必须将 DHA 添加于各类婴幼儿食品中。我国近年也开始重视 DHA 的作用，专家纷纷呼吁在婴幼儿食品中添加 DHA。

(2) 预防肿瘤

有报道称，诱发癌症的各种因素中饮食因素约占 35%，就是

说,饮食不当是诱发癌症的重要因素。海产品中有许多种类有抗癌作用,海藻中的海带、萱藻、羊栖菜、裙带菜、紫菜等,海洋动物中的海参、鱼类、贝类、海蛰等,均含有抗癌因子。海产品的抗癌因子种类非常多,矿物质中的钙、碘、硒等,多糖中的海参多糖、海藻多糖等,糖苷中的海参苷等,糖蛋白中的蛤素等,酶中的超氧化物歧化酶等,色素中的 β -胡萝卜素、藻胆蛋白等,都具有抗癌作用。鉴于海产品的抗癌作用,世界各地掀起了广泛的科学研究。美国每年筛选的抗肿瘤化合物达30 000多种,其中5%来源于海洋中的动物、植物和微生物,其中海兔、海鞘、鲨鱼、海葵、海胆和海藻等海产品的报道非常多。我国在海产品抗癌药物的研究中也取得了喜人的成果,由昆布多糖、海带多糖、羊栖菜多糖、海蒿子多糖等8种多糖制成的复方海藻多糖已制成抗癌中药制剂用于临床。

(3) 抵御心脑血管疾病

动脉硬化和脑血栓是现代入易患的心、脑血管疾病,海产品因为含有多糖、甾醇和不饱和脂肪酸等多种防止血液凝集的物质,表现出良好的预防心脑血管疾病的作用。褐藻胶等多糖通过抑制凝血酶的活性,降低血液凝结的可能性,减少心、脑血管疾病发生的几率;岩藻甾醇等甾醇类物质通过增加纤维蛋白溶解酶的数量,防止血液凝结,阻止心、脑血管疾病的发生。鱼油和藻类中的不饱和脂肪酸的作用更加重要。不饱和脂肪酸具有抑制前列腺素合成、降低血液黏度、增加血液的流动性、降低血液中低密度脂蛋白的含量、降低血液中甘油三酯和胆固醇的含量等多种作用,是预防心脑血管疾病的重要武器。

(4) 调节血压

海产品中有许多种类有调节血压的作用:日本民间自古就利用海带治疗高血压;我国中药治疗高血压的方剂中使用了紫菜、石莼、海蒿子、羊栖菜、海柏、海带和巨藻等多种海藻;海蛰被认为是最有效的天然降压食物。这一切均说明,海产品具有良好的降血压作用。

海产品降压作用缘于何物？通过大量的科学研究和临床实践，人们在海产品中发现了许多降压因子，水母和虾、蟹中的聚氨基多糖，海藻中的褐藻酸钾、海带氨酸、D-甘露醇、丝氨酸、蛋氨酸、维生素 B₆ 和叶绿素等，能通过多种途径起到降压作用。

(5) 控制糖尿病

海产品在糖尿病的防治上有着十分重要的作用，文蛤肉、海蒿子、海带和螺旋藻等海产品中都含有降糖和控制糖尿病发展的因子。

文蛤肉能明显降低四氧嘧啶诱发的高血糖小鼠的血糖水平。高冈等（1949、1951）从海蒿子中提取一种化合物，命名为 sargalin，用家兔做实验，表明有明显的降血糖作用，且效果比动物胰岛素稳定，用量少，还有强心利尿作用。李德远等（1999）报道，海带中提取的褐藻糖胶能降低实验鼠的血糖水平；Vaugelade 等（2000）报道，海带中非淀粉性多糖能明显降低葡萄糖的吸收率；Kimura 等（1996）报道，从海带中分离出的褐藻酸钠对防止肥胖、高胆固醇血症和糖尿病有益。螺旋藻“是预防和缓解糖尿病的理想营养食品”，食用螺旋藻，既不过多消耗胰岛素，又保证充足的营养供给。

(6) 杀虫、抑菌、抗病毒

海产品好比一个大药库，其中的许多种类有杀虫、抑菌或抗病毒的作用。文蛤提取物对葡萄球菌有较强的抑制作用；鲍鱼中分离出的鲍灵成分对金黄色葡萄球菌和沙门氏菌等有抑制作用；乌鱼、牡蛎、蛤蜊等提取物也有抗菌作用。

海藻的杀虫、抑菌或抗病毒作用更加突出。海藻中的许多种类具有驱除体内蛔虫的作用，早在古代的时候，我国民间和日本民间就开始用鹧鸪菜和海人草治疗小儿腹内蛔虫，后来发现，蜈蚣藻、软骨藻、铁钉菜、刺松藻等种类都具有驱蛔虫作用。海藻中有近半数种类有抗菌活性，凡含有丙烯酸、萜烯酸、溴酚类或某些含硫化物的海藻均有抗菌或抗病毒功能，如海门冬的卤代酮对细菌有较强的抑制活性，石花菜中的琼胶、角叉菜中的卡拉胶等对 B 型流