

吃是人生大事，吃得好，美食也成良药

自 己 是 最 好 的 医 生

- 水果祛病事典
- 蔬菜祛病事典
- 杂粮祛病事典
- 水产祛病事典
- 粥膳祛病事典
- 靓汤祛病事典
- 茶饮祛病事典



系统阐述水产营养疗效
全面掌握水产养生诀窍
巧吃水产助健康，健康饮食新时尚

水产祛病事典

做自己的水产医生

shui chan qu bing shi dian



主编 孔令谦
策划 孔伯华养生医馆

青岛出版社
Qingdao Publishing House

水产

【祛病事典】

做自己的水产医生

青
島
出
版
社

qingdao publishing house

s h u i c h a n q u b i n g s h i d i a n

图书在版编目(CIP)数据

水产祛病事典:做自己的水产医生/孔令谦主编.

青岛:青岛出版社,2006.12

(自己是最好的医生)

ISBN 7-5436-3922-X

I. 水... II. 孔... III. 水产品-食物疗法-食谱

IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第134875号

书 名 水产祛病事典——做自己的水产医生

丛 书 名 自己是最好的医生

策 划 孔伯华养生医馆

主 编 孔令谦

副 主 编 刘孝威 徐宏勋 孔令诩 孔令誉 阮劲平 潘竹立

编 委 张雪松 张 华 王振华 石 娟 纪康宝 徐帮学

张建梅 刘超平 高 媛 宋学军 王志艳 刘彩云

出版发行 青岛出版社(青岛市徐州路77号,266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)80998664 传真 (0532)85814750

责任编辑 付 刚 E-mail:fg@qdpub.com

封面设计 青岛出版设计中心·程皓

照 排 青岛新华出版照排有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2006年12月第1版 2006年12月第1次印刷

开 本 24开(889mm×1194mm)

印 张 8.75

字 数 200千

书 号 ISBN 7-5436-3922-X

定 价 16.00元

盗版举报电话 (0532) 85814926

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷处调换。

电话:(0532)80998628

孔伯华养生医馆简介

孔伯华 京城四大名医之一。解放后一直从事医疗及中央领导人的保健工作,曾任全国政协第一、二届委员,中华人民共和国卫生部顾问,中国医学科学院学术研究委员会委员,中华医学会中西医学术交流委员会副主任委员,北京中医学会顾问等。“孔伯华养生医馆”为其后人创立,目前馆中拥有中西医专家五十余名。

孔伯华养生医馆是以提供全面养生咨询、养生顾问、养生培训、养生指导、健康管理、诊疗服务等为一体的,具有深厚文化底蕴的一所养生诊疗康复会所。

医馆凭借孔伯华先生一脉相承的医学学术思想和传承专家资源,聚集了京城众多中医、老专家及养生运动专家,由具备丰富管理经验并有医学背景的名家从事管理工作,拥有一支高素质的医护专家和运动专家团队,如孔伯华先生之子孔嗣伯教授,著名中医陈大启教授,孔伯华后裔孔令翎教授,孔伯华弟子刘孝威、徐宏勋、杨大绮、裴学义、季秀芬、张京等五十余位知名专家教授,并与中国中医研究院、孙禄堂武学养生文化研究中心等医疗、运动权威部门建立了稳定、长期的合作伙伴联系。



毛主席接见孔伯华先生



周总理接见孔伯华先生

孔伯华养生医馆专家介绍

刘孝威 孔伯华养生医馆顾问,孔伯华弟子。1941年考入北平国医学院,从师于孔伯华先生,从事临床工作五十年,具有丰富的养生和诊疗经验。

徐宏勋 孔伯华养生医馆顾问,孔伯华弟子。毕业于北平国医学院,从医已近六十年之久,积累了丰富的临床经验。徐老医风谦和,平易近人,颇有先师之风范。

孔令翎 孔伯华养生医馆顾问,孔伯华先生嫡孙。1964年毕业于北京中医学院,中国中医研究院养生研究室主任、教授,从事临床工作四十余年,具有丰富的诊疗和管理经验。为国家中医药管理局评定的全国500名老专家之一、北京市政协委员、博士生导师。

孔令誉 孔伯华养生医馆执业医师,孔伯华先生嫡孙。从事中医临床工作三十年,尤其在老年脑血管疾病方面具有丰富经验。主治:多种脑血管系统疾病,如脑溢血、脑血栓、脑梗塞及后遗症恢复,老年痴呆症,小儿脑积水,癫痫,各种哮喘,血液病,各种结石症,肺气肿,气管炎症等。

阮劲平 1998年毕业于北京中医学院,中医学士,中医师,著名中医孔少华先生的学生。擅长诊治温热病、肺病、肝病、肾病、肿瘤、类风湿及小儿发热、厌食腹泻等疾病。


潘竹立 中医主任医师,孔伯华再传弟子,北京中医学会内科、妇科委员会委员。

前言

俗话说：“无鱼不成席”、“无虾席不鲜”。这说明水产品自古以来就为人们所喜爱。水产品是味道鲜美、营养丰富、生理价值高的优质蛋白质食物，其肉质中的蛋白质含量一般都高于肉类和蛋类；水产品中脂肪含量较低，除个别鱼种如鲑鱼和鲟鱼含量较多外，其余大部分在 5% 以下；水产品如鱼类中含有丰富的脂溶性维生素 A 及 D，多存在于鱼肝及鱼卵中，所以大型鱼类的肝多是制造维生素 A 和维生素 D 制剂的良好原料；另外，水产品大多含有人体必需的 8 种氨基酸，易被人体消化、吸收。总之，水产品属于高蛋白、低脂肪、低热量、低胆固醇的重要营养保健食品。


水产品作为人们日常生活中喜爱的食物之一，不仅能让人大饱口福，而且还有其特殊的祛病强身之功效。尤其是鱼类，鱼类脂肪结构多为不饱和脂肪酸，不饱和脂肪酸有降低血液中胆固醇水平和阻止胆固醇在血管壁沉积的作用，可防止血栓形成，有效预防心血管疾病；鱼类中钙、磷、铁、碘等含量极为丰富，对防治贫血、甲状腺肿大、骨质疏松等疾病有良好的疗效；此外，鱼肝中富含的维生素 A、D 是防治肺结核、夜盲症和儿童生长期不可缺少的营养物质。

本书共辑录了临床 41 种常见疾病的独特水产疗法。按呼吸系统常见疾病、儿科常见疾病，血液、循环系统常见疾病，神经系统、内分泌代谢性常见疾病，消化系统、肠胃、肝脏常见疾病，妇科常见疾病，泌尿、生殖系统常见疾病，外科常见疾病和其他常见疾病等八个方面，分门别类，予以介绍。我们首先对每种疾病的主要病因、症状、饮食宜忌作一个简要介绍。然后对每一种水产品的祛病药理进行了详细的分析，并在后面配备了相应的“食疗验方”，供读者结合实际选用，具有很高的实用价值。为了增加本书的知识性与趣味性，我们还在文中插入了“小知识导读”、“养生二三事”以及“水产小趣闻”。为方便读者，书后还附有几则常用且实用的附录：水产祛病速查表、部分水产品主要营养成分表。



在“药食同源”、“凡病以食疗为先”的思想指导下,本书力求把人们日常生活中常见的水产品防治疾病的知识交给广大读者。让每个人都永葆青春,益寿延年。

本书文字通俗易懂,方法简便实用,信息量大,是现代家庭必备的生活与健康的顾问。本书在编辑中曾得到医药界和水产界友人的大力支持和帮助。在此,谨向他们致以谢意。出于作者经验所限,疏漏难免,敬请广大读者及专家批评指正。





第一章 水产是最好的医药.....	9	▶ 4. 肥胖病	77
▶ 水产的类别与营养	9	▶ 5. 甲状腺肿大	81
▶ 为何水产能祛病	11	第五章 消化系统常见疾病	86
▶ 水产的九大祛病功效	13	▶ 1. 溃疡病	86
▶ 鱼杂的妙用	15	▶ 2. 消化不良	89
第二章 呼吸系统常见疾病	18	▶ 3. 胃炎	101
▶ 1. 感冒	18	▶ 4. 肠炎	104
▶ 2. 咳嗽	20	▶ 5. 便秘	106
▶ 3. 肺炎	26	▶ 6. 胆结石	109
第三章 循环及血液系统常见疾病	31	▶ 7. 肝病	111
▶ 1. 贫血	31	第六章 泌尿及生殖系统常见疾病	121
▶ 2. 动脉硬化	40	▶ 1. 前列腺炎	121
▶ 3. 高血压	45	▶ 2. 肾炎	123
▶ 4. 冠心病	51	▶ 3. 阳痿、遗精、早泄	128
▶ 5. 高脂血症	56	第七章 外科常见疾病	140
第四章 神经、内分泌系统及代谢性常见疾病	64	▶ 1. 骨质疏松症	140
▶ 1. 神经衰弱	64	▶ 2. 疖、痈	142
▶ 2. 中风	71	▶ 3. 骨折	144
▶ 3. 糖尿病	73	▶ 4. 风湿性关节炎	147
		▶ 5. 痔疮	149

第八章 妇科常见疾病	155	2. 白血病	191
* 1. 月经不调	155	3. 中耳炎	193
* 2. 带下病	159	4. 痤疮	194
* 3. 妊娠呕吐	161	5. 牛皮癣	198
* 4. 胎动不安	163	附录一 吃水产有学问	200
* 5. 妊娠水肿	166	* 1. 吃水产必须讲卫生	200
* 6. 产后缺乳	169	* 2. 某些病人应慎重吃鱼	200
第九章 儿科常见疾病	177	* 3. 吃海鲜时禁忌同食的食品	202
* 1. 麻疹	177	* 4. 妙法除鱼腥	203
* 2. 水痘	179	附录二 水产祛病速查表	205
第十章 其他常见疾病	182	附录三 部分水产品主要营养成分表 ...	208
* 1. 癌症	182		



第一章 水产是最好的医药



水产的类别与营养

水产品自古以来就为人们所喜爱,其中最重要的因素,就是味道鲜美、营养丰富,俗话说:“无鱼不成席”、“无虾席不鲜”。那么,水产品有哪些类别呢?

鱼类

如鲤鱼、黄鱼、鲫鱼等。鱼类既是人们喜欢的副食品,又是重要的海洋药物。我国海域有 1700 多种鱼类,其中市场上能见到的种类约有 70~80 种。

藻类

如海带、紫菜等。因为海藻经常在人们的餐桌上出现,所以被称为“海洋蔬菜”;又因为其具有丰富的营养和保健价值,因此也被称为“长寿菜”。

贝类

如牡蛎、蛤蜊等。贝类在全世界约有 10 万余种,其中,有相当数量的种类生活在海洋中。海洋

贝类的形态虽然五花八门,但都具有柔软而不分节的身体和紧贴外套膜的贝壳。

节肢类

如虾、蟹等。节肢动物身体分成或多或少的节,外骨骼为甲壳质,是海洋中最具生命力的一类生物。

棘皮类

如海参、海胆等。棘皮动物的全身都会长满各种各样的棘刺,身体也大多有毒。但它们在滋补身体、治疗疾病方面能起到重要作用。

腔肠类

如海蜇、海葵等。腔肠动物虽然结构简单,整个身体仅由 2 个胚层构成。但它们却是海洋中美丽的“花朵”和医药开发的重要对象。

爬行、哺乳类

爬行类如海龟、海蛇等;哺乳类如海豹、鲸鱼等。这两类动物在海洋中种类不多,数量也极其有限,它们也有着各种神奇的保健作用和药用价值。

水产品不仅品种繁多,而且其营养成分也异彩纷呈,它们是人类所需的蛋白质、脂肪、矿物质和维生素的良好来源。

蛋白质

水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、淡菜的含量超过70%。这些蛋白质能提供人体必需的8种氨基酸,而且也易被人体消化吸收,大多数水产品其蛋白质的消化率能达到85%~95%。

不饱和脂肪酸

水产品中的脂类多为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。鱼类脂肪含量较低,一般为1%~3%,但不饱和脂肪酸所占比例较大;深海鱼中不饱和脂肪酸的含量高达70%~80%。

维生素

水产品中维生素种类多、含量高。鱼肝中含有丰富的维生素A、D、E、B₁、B₂、B₆、B₁₂,尤其是脂溶性维生素A和D含量极高,是鱼肝油的重要原料;大麻哈鱼子、蛤蜊、乌扇贝等含有丰富的维生素E;

鲷类、对虾、螃蟹等含有丰富的维生素A;海藻类除了含有维生素A外,还含有维生素B₁、维生素B₂、维生素B₃、维生素B₁₂、维生素C、维生素D、维生素E、维生素H、维生素K、维生素PP和叶酸等多种维生素。

矿物质和微量元素

水产品中含有丰富的矿物质和人体必需的微量元素。其中含碘高的是海带、蛤蜊、扇贝、海参、海蛰、虾、蟹、海螺和贻贝等。鱼类中海水鱼碘的含量约为50~100微克/100克,而一般淡水鱼约为5~40微克/100克。含钙最丰富的为虾皮,含钙量高达2%。含铜高的是牡蛎、海螺、虾和文蛤等,其中牡蛎含铜高达30毫克/100克。另外,牡蛎、赤贝、海带、紫菜、贻贝、鱿鱼和扇贝中含有丰富的锌元素;鲍鱼、蛤蜊、墨鱼、海带、紫菜、裙带菜和石花菜中含有丰富的铁元素;大麻哈鱼子、海参、海螺和鱿鱼中含有丰富的硒元素。

膳食纤维

海藻中含有褐藻胶、褐藻糖胶、琼胶、卡拉胶、甘露聚糖、木聚糖、海藻纤维素、海带淀粉和硫酸多糖等10多种膳食纤维,是人类膳食纤维的最好来源。



胡萝卜素

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, δ -胡萝卜素和 ϵ -胡萝卜素为藻类的特有色素,在其它高等植物中还未曾发现。



为何水产能祛病

日本是世界上寿命最长的国家之一,他们长寿的主要秘诀就是喜食水产品,在日本,每人每年鱼的消费量在 34 千克以上。日本妇女乳腺癌的发病率比英、美等国家低,而且乳腺癌患者的存活期也较长,据说与日本妇女普遍食用海藻类食物有关。生活在北极圈里的爱斯基摩民族,由于常年食用以鱼类为主的水产品,因而冠心病的发病率在世界上最低,而且糖尿病患者也极少。

那么,水产品为什么有利于人的长寿,为什么有如此强的祛病功效呢?经科学研究表明,水产品中含有多种祛病因子,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、砧、甾

醇、酰胺、核酸等,这些祛病因子在抗菌、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

不饱和脂肪酸主要包括有 EPA、DHA 和 γ -亚麻酸等。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,日本曾对千叶县的纯渔村和纯农村村民进行过调查,发现吃鱼多的渔民血液中 EPA 含量高,血小板聚集能力低,从而抑制了血栓的形成。死亡原因调查也表明,渔民因心脏一类疾病致死的较少。DHA 素有“脑黄金”的称号,是大脑发育和成长的重要物质,可增强人的记忆力和思维能力,因而有“吃鱼健脑”、“吃鱼聪明”之说,有专家认为,日本人由于吃鱼量大,所以日本儿童的智商高于欧美儿童,此外, DHA 还有防治心血管疾病、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 -亚麻酸具有软化血管、调节血压、预防冠心病、缓解动脉硬化、抑制胆固醇合成和促进细胞再生等多种功效。

多糖

多糖包括海参多糖、鲍鱼多糖、甲壳多糖、海藻

多糖等。海参多糖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、大肠癌，降低胆固醇等多种作用。

糖苷、糖蛋白

糖苷包括刺参苷、海参苷等。它们都能杀死肿瘤细胞；糖蛋白包括蛤素、海胆蛋白等，其中蛤素能抑制肿瘤细胞的生长。

特殊氨基酸

特殊氨基酸包括海人草酸、软骨藻酸、海带氨酸、牛磺酸等，海人草酸和软骨藻酸可用来驱除体内蛔虫；海带氨酸可用来治疗高血压；牛磺酸又称氨基乙磺酸，具有消炎、解热、镇静、强心、利胆、保肝、明目等多重功效。

多肽

多肽包括凝集素、降钙素等。其中凝集素能使人的红细胞、恶性肿瘤细胞、淋巴细胞、细菌等多种细胞发生凝聚或凝集，从而提高人体免疫力。

酶

酶包括许多种。其中酯酶是产生于胰脏的一

种酶，它能使已经硬化了的血管内壁恢复弹性，对高脂血症、肝病、糖尿病等也有显著的疗效；超氧化物歧化酶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

色素包括 β -胡萝卜素、叶绿素、藻胆蛋白和虾青素等。胡萝卜素能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；藻胆蛋白具有抗癌、促进血细胞再生的作用。

萜类

科学家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。这些萜类都具有较强的抗菌、抗肿瘤等重要生物活性。

甾类

甾类包括岩藻甾醇、甾体激素。其中岩藻甾醇进入人体后，会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管疾病有一定的治疗作用。



酰胺、核酸类

酰胺类包括龙虾肌碱、骨螺素等；核酸类包括鱼精蛋白中的 DNA 等。它们在防御疾病和增进人体健康等方面也作出了重要贡献。



水产的九大祛病功效

水产品为人类日常生活中最常见的副食品之一，不仅味道鲜美、营养丰富，而且还有特殊的祛病功效。尤其是在脑血管疾病、心脏疾病、癌症、缺钙、缺碘等防治上及智力发育与开发上发挥着重要作用。

健脑益智

水产品具有不可忽视的健脑益智作用。德国科学家研究表明，儿童每星期吃 2 次海带，可以提高智商 30%。水产品中含有多种健脑益智的必需因子，如鱼类和贝类中的蛋白质、牡蛎中的锌、海藻中的碘、鱼油和微藻中的 DHA 等，其中以 DHA 的作用最为重要。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经过研究表明：DHA 是大脑发育和成长的重要物质之一。它对大

脑活动、视觉、脂肪代谢、胎儿生长及免疫功能都有极大影响，一旦缺乏，会出现生长发育迟缓、皮肤异常鳞屑、智力障碍等一系列异常表现。

预防肿瘤

水产品中具有抗癌作用的种类有很多。海洋动物中的鱼类、贝类、海参、海蛰等；海藻中的海带、紫菜、萱藻、羊栖菜、裙带菜等均含有抗癌因子。如紫菜中含有藻朊酸钠和锗，藻朊酸钠能排除体内放射性有害物质，而锗则已被证实有抗癌作用。水产品的抗癌因子种类非常多，矿物质中的碘、钙、硒等，色素中的 β -胡萝卜素、藻胆蛋白等，多糖中的海参多糖、海藻多糖等，酶中的超氧化物歧化酶等，糖苷中的海参苷等，糖蛋白中的蛤素等都具有抗癌作用。

抵御心脑血管疾病

美国医学学会一项研究报道称，每周吃一次鱼，男性心脏病发作猝死的风险减少一半。荷兰科学家曾对 17000 名男性追踪 25 年，研究表明，若每天能进食青鱼 30 克或者进食鲈鱼 90 克，可使心脏病发病率下降 36%，而且下降的比例与每日进食的鱼量成正比。丹麦科学家曾对 40 名病者尸体

进行病理解剖时发现:死者生前吃鱼越多,人体脂肪组织中含有 $\Omega-3$ 不饱和脂肪酸成分越多,动脉血管壁也越光滑,越有弹性,而吃鱼越少的人血管腔越狭窄,血管壁斑块越多,而且缺乏弹性。

水产品因为含有多糖、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,岩藻甾醇等甾醇类物质通过增加纤维蛋白溶解酶的数量,来降低血液凝结的可能性,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、抗血小板凝聚、增加血流、降低血液中低密度脂蛋白的含量、增加具有保护作用的高密度脂蛋白、降低血液中甘油三酯和胆固醇的含量、增加细胞膜的柔韧性等多种作用,是预防心脑血管疾病的重要武器。

降低血压

水产品中有许多降压因子,如水母和虾、蟹中的聚氨基多糖,海藻中的海带氨酸、褐藻酸钾、D-甘露醇、蛋氨酸、丝氨酸、维生素 B_6 和叶绿素等,这些因子能通过多种途径起到降压作用。日本

民间自古就利用海带治疗高血压。

控制糖尿病

水产品中含有很多降糖和控制糖尿病发展的因子。如海蒿子中提取的一种化合物有明显的降血糖作用,而且效果比动物胰岛素更加稳定。海带中提取的褐藻糖胶能降低实验鼠的血糖水平;从海带中分离出的褐藻酸钠对防止糖尿病、肥胖和高胆固醇血症有益。

杀虫、抑菌、抗病毒

水产品中具有杀虫、抑菌或抗病毒作用的有许多种类。如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;海藻的杀虫、抑菌或抗病毒作用更加突出,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肠道蛔虫。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,如角叉菜中的卡拉胶、石花菜中的琼胶等对B型流感病毒和腮腺炎病毒有抑制作用。

提高人体免疫力

水产品对提高人体免疫力、恢复人体的免疫功



能的作用早已得到科学家们充分的肯定。科学家通过对海带多糖、海带多糖硫酸酯、羊栖菜多糖、羊栖菜煎煮浓缩液、羊栖菜褐藻淀粉和羊栖菜褐藻淀粉硫酸酯等免疫学方面的实验,结果均显示出良好的调节和提高免疫力的作用。

延缓衰老

人体衰老的原因有多种学说,一种是自由基学说。人体在代谢过程中会产生多种自由基,如果自由基过剩的话,就会导致人的衰老,由于人体内存在超氧化物歧化酶(SOD)、谷胱甘肽过氧化物酶等天然抗氧化剂,所以会及时将自由基清理掉。但当SOD等天然抗氧化剂供应不足时,就会对人体产生危害。另一种是单胺酶学说,人体中有一种B型单胺氧化酶,这种酶会把脑细胞中的单胺类神经传递物质逐步分解,使脑神经传递兴奋的能力降低,加速大脑的衰老。

水产品体内含有SOD、维生素C和维生素E等多种抗氧化剂,能消除人体内的活性氧化自由基,保护人体细胞的正常功能。海藻及深海鱼的提取物能抑制人脑中B型单胺氧化酶的活性,使脑细胞中的神经递质维持常量,延缓大脑衰老。

抗艾滋病

从鲑鱼精液中提炼出来的胸腺嘧啶脱氧核苷,是抗艾滋病药物齐多夫定的重要原料。此外,科学家还发现了多种潜在的抗艾滋病海洋药物,如从海藻中提取的硫酸多糖能干扰艾滋病病毒吸附和渗入细胞,并通过与艾滋病病毒结合成无感染力的一种复合物来激活和改善人体的免疫系统;从海绵中分离出的药理活性物质对艾滋病逆转录酶具有抑制作用。

此外,水产品还具有排毒养颜、抵抗辐射、预防重金属中毒等其它作用,可以说,水产品是人类健康的守护神。



鱼杂的妙用

鱼杂,包括鱼鳔、鱼头、鱼肝、鱼胆、鱼鳍、鱼籽、鱼鳞、鱼皮、鱼骨、鱼肠等。它们作为鱼体的一部分,也具有不可小视的祛病功效。

鱼鳔

鱼鳔,古称鲢皱。据《齐民要术》载:“汉武帝逐

夷至于海滨，闻有香气而不见物。令人推求，乃是渔父造鱼肠于坑中，以至土覆之，香气上达。取而食之，以为滋味。逐夷得此物，因名之，盖鱼肠酱也。”。作药用以石首科的黄鱼、中华鲟、鲤鱼等鱼鳔为最佳。鱼鳔是通过人工干燥而成的一种贵重食品。鱼鳔具有很高的营养价值，味道鲜美，素有“海里人参”之美誉。主要营养成分是黏性胶体高级蛋白和多糖物质。鱼鳔有补肾益精，补肝熄风，滋养筋脉，止血、散淤、消肿、抗癌的功效。主治肾虚遗精、产后风痉、破伤风、吐血、崩漏、创伤出血、痔疮等症。鱼鳔还能促进胃肠的消化吸收，提高食欲；能滋润皮肤；能增强脑力和神经系统功能。

鱼头

鱼头所含卵磷脂是人脑中神经递质乙酰胆碱的重要来源，有增强记忆及分析能力的作用。鱼脑中DHA含量是鱼体其它部分的2~3倍。专家认为鱼头特别是鳙鱼头对人脑的补益最大，扒开鳃盖，喉边与鳃连接处酷似“核桃肉”，嫩如猪脑，甘美无比；而颅内的脑油，油而不腻，那种肥嫩更是难以言传。鱼头味甘、性温。有增智补益的功效，可治疗健忘、头痛、月经不调、妊娠肿胀等病症。

鱼肝

鱼肝含有丰富的二十碳五烯酸、维生素A和D及其它维生素。可用来提制鱼肝油滴剂和注射剂鱼肝油。鱼油及鱼油制剂可用于防治冠心病、脑血栓、偏头痛、关节炎及一些自身免疫性疾病。鱼肝油可治佝偻病、婴儿手足搐搦。维生素A胶丸可治皮肤及角膜干燥、夜盲症。维生素D丸可用来治疗皮肤结核、红斑狼疮等病症。由于鱼肝油含热量高，所以肥胖和热量过剩的人应控制鱼肝的摄入量。另外，有凝血功能障碍及严重高血压的患者，也要慎服鱼油。

鱼胆

某些鱼的胆汁中，含有一种叫“胆汁毒素”的物质。当它进入人体后，可很快使人产生胃肠道中毒反应，严重者可导致急性肾功能衰竭而死。鲈科鱼类和鲛鲸的胆汁可制作牛磺酸；鲸鲨、莹斑兰子鱼、黄鲛鲸、尖齿锯鳃等鱼的胆汁外用可治疗皮肤溃疡、中耳炎等病症。

鱼鳍

鱼鳍又叫鱼翅，是用鲨鱼（鮫）的鳍，脊鳍、胸鳍、腹鳍、尾鳍精加工制成。由于产地及鲨鱼种类