


水产品与健康生活知识 宣传手册

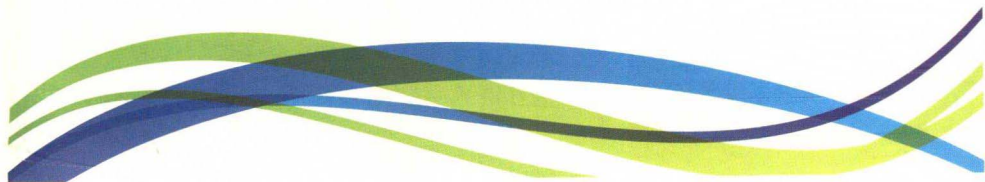
中国水产学会 编

 中国农业出版社

水产品与健康生活知识 宣传手册

中国水产学会 编

中国农业出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

水产品与健康生活知识宣传手册 / 中国水产学会编. —北京:
中国农业出版社, 2017. 9

ISBN 978-7-109-23391-1

I. ①水… II. ①中… III. ①水产品—质量管理—安全管理—手册 IV. ①TS254.7-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 235425 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区麦子店街 18 号楼)

(邮政编码 100125)

责任编辑: 郑珂 王金环

中国农业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

2017 年 9 月第 1 版 2017 年 9 月北京第 1 次印刷

开本: 880mm×1230mm 1/32 印张: 3

字数: 98 千字

定价: 28.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

编写委员会

主 编：张 文

副主编：刘雅丹 蒋宏斌

编 者：张 文 刘雅丹 蒋宏斌 李 颖
钱银龙 隋 然 王虹人 陈秀贤

前 言

食品安全关系着千家万户，关系着子孙后代。食品安全既是大众关注的话题，更是党和国家领导人一直最为关注的民生问题之一。水产品作为食品消费市场的重要组成部分，其质量安全与百姓健康息息相关。为向广大群众宣传和普及水产品营养知识，引导他们树立健康的生活理念，享受健康的生活方式，多吃鱼、吃好鱼，中国水产学会特组织专家编撰此宣传手册。本手册针对社会关注的热点，着重解答水产品的营养与健康、水产品质量辨别与选购以及水产品食用安全等方面的问题。同时，针对目前社会上一些与水产品有关的谣言，邀请了权威专家进行科学解读和正确引导。

本手册在编撰过程中得到了许多专家的大力支持，在此表示衷心的感谢！由于编撰时间仓促，手册中如有错误之处，敬请广大读者批评指正。

编 者

2017年9月

目 录

前言

一、营养篇	1
1. 都说吃鱼好，好处在哪里？	2
2. 为什么海藻被称为“长寿菜”？	3
3. 鲫鱼、鲤鱼、泥鳅等常见淡水鱼有什么营养价值？	4
4. 香鱼、公鱼等小型淡水鱼有什么营养价值？	5
5. 为什么说“小暑黄鳝赛人参”？	6
6. 鳗鲡有什么营养价值？	7
7. 为什么说带鱼是物美价廉的水产品？	8
8. 为什么说黄鱼是海鱼之上品？	9
9. 鲑鱼有哪些营养价值？	10
10. 鳕鱼有哪些营养价值？	11
11. 金枪鱼有哪些功效？	12
12. 旗鱼是金枪鱼吗？	13
13. 为什么说沙丁鱼是海洋瑰宝？	14
14. 为什么多春鱼特别适合老人和儿童食用？	15
15. 为什么刺鲅非常适合高血压患者食用？	16

16. 为什么蓝点马鲛很适合用来做水饺?	17
17. 为什么秋刀鱼是日本料理中最具代表性的食材?	18
18. 为什么食用鲑鱼时一定要注意鱼的新鲜度?	19
19. 为什么牙鲆是深受女性欢迎的美容食品?	20
20. 鲽鱼有哪些营养价值?	21
21. 为什么说大菱鲆是上等的鲆鲽类鱼?	22
22. 为什么吃鳕鱼对中老年人健康有好处?	23
23. 竹筴鱼有什么营养价值?	24
24. 鲈鱼有什么营养价值?	25
25. 为什么鲱鱼更适合腌制?	26
26. 鲷鱼适合怎样吃?	27
27. 为什么冬天产的远东多线鱼营养更丰富?	28
28. 真燕鳐有哪些营养价值?	29
29. 为什么金眼鲷宜用酒糟腌着吃?	30
30. 鲷鱼有哪些营养价值?	31
31. 裸盖鱼有哪些营养价值?	32
32. 虾具有哪些营养价值?	33
33. 蟹有哪些营养价值?	34
34. 为什么说鲍鱼是“四大海味”之首?	35
35. 为什么牡蛎被称为“海洋牛奶”?	36
36. 为什么贻贝被称为“海洋鸡蛋”?	37
37. 吃鱿鱼会使胆固醇升高吗?	38
38. 哪些人群适宜食用海参?	39
39. 龟、鳖的营养价值有哪些?	40

二、选购篇 41

- (一) 水产品鲜度评定 42
- 40. 如何挑选活鱼? 43
- 41. 如何判断鲜鱼的新鲜度? 44
- 42. 如何判断冻鱼的新鲜度? 45
- (二) 新鲜水产品的选购方法 46
- 43. 如何选购新鲜的银鱼? 47
- 44. 如何选购新鲜的黄鱼? 48
- 45. 如何选购新鲜的带鱼? 49
- 46. 如何选购新鲜的鲑鱼? 50
- 47. 如何选购新鲜的银鲳(平鱼)? 51
- 48. 如何选购新鲜的鱿鱼? 52
- 49. 如何选购新鲜的墨鱼(乌贼)? 53
- 50. 如何选购新鲜的虾? 54
- 51. 如何选购活蟹? 55
- 52. 如何选购活鳖? 56
- 53. 如何选购海蜇? 57
- (三) 伪劣水产品种类 59
- (四) 伪劣水产品辨别 60
- 54. 如何辨别被毒死的鱼? 61
- 55. 如何辨别被污染的鱼? 62
- 56. 如何辨别患病的鱼? 63
- 57. 如何辨别使用甲醛溶液泡发的水产品? 64

三、常识篇 65

- 58. 为什么含鞣酸的水果不宜与海鲜同食? 66
- 59. 为什么吃海鲜不能多喝啤酒? 67
- 60. 为什么海鲜最好不要与凉寒食物同食? 68
- 61. 生食水产品有什么风险? 69
- 62. 哪些鱼不新鲜会引起组胺中毒? 70
- 63. 哪些水产品只能买活的? 71
- 64. 河鲢鱼可以自行烹调食用吗? 72
- 65. 煎焦了的鱼能吃吗? 咸鱼能多吃吗? 73
- 66. 鱼翅真的特别有营养吗? 74
- 67. 哪些人不宜多吃水产品? 75
- 68. 食用海鲜发生中毒时怎样急救处理? 76

四、辟谣篇 77

- 69. 紫菜是塑料做的? 78
- 70. 吃大菱鲆会致癌? 79
- 71. 养小龙虾用污水? 80
- 72. 养黄鳝用避孕药? 81
- 73. 给青蟹打针来增重、增肥? 82
- 74. 虾蟹与维生素C同食会砷中毒? 83
- 75. 皮皮虾里有寄生虫? 84

结束语 85

—

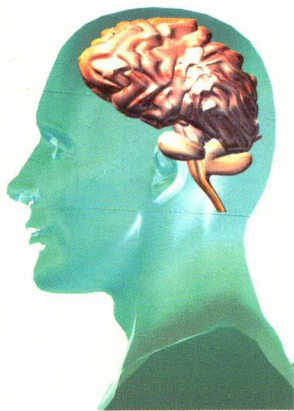
营
养
篇

一、营养篇

1. 都说吃鱼好，好处在哪里？



一是水产品富含多种不饱和脂肪酸，吃鱼有助于降低胆固醇，降低患心脏病的风险，对各类人群身体健康都十分有利。二是鱼肉营养全面，所含的二十二碳六烯酸（DHA）有健脑功能，可维持视网膜正常功能，延缓记忆衰退。三是鱼的各种营养较为均衡，老人经常吃鱼可降低血脂，防止动脉硬化。



一、营养篇

2. 为什么海藻被称为“长寿菜”？

日常比较常见的海藻类食品主要有海带、裙带菜、紫菜等，这些海藻具有较高的营养价值 and 药用功效，所以被人们称为“健康食品”“长寿菜”。海藻营养丰富，除了含有多种人体所需氨基酸之外，还含有丰富的糖类（含量可

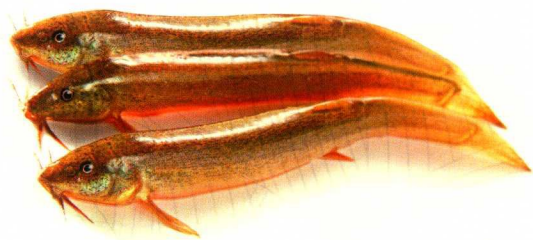


高达干重的60%)，其中多数是多糖，具有较强的抗癌作用。海藻中碘、钙、磷、铁、硒、镁等十几种矿物质和多种维生素的含量丰富，碘的含量尤其高，因此海藻对防治碘缺乏病有特殊的功效，如甲状腺肿大和颈淋巴结肿。海带中的褐藻酸钠盐可预防白血病，还有预防动脉硬化、降血压、降血脂和减肥的作用。裙带菜除含碘量较海带略少外，其他成分均不亚于海带，营养十分丰富，而且其制品的形态更适合调配各种羹汤，更加方便食用。紫菜中所含的牛磺酸可降低胆固醇，有利于保护肝脏。另外，紫菜还含有丰富的胆碱，而胆碱又是神经细胞传递信息的重要化学物质，因而紫菜对增强人的记忆力、防止记忆衰退有好处。

一、营养篇

3. 鲫鱼、鲤鱼、泥鳅等常见淡水鱼 有什么营养价值？

淡水鱼中的鲫鱼、鲤鱼和泥鳅因为生长在水体底层，似乎不是理想的食物。但从营养角度看，它们却属于维生素含量多的健康食品。它们中钙和维生素B₁、维生素D含量丰富，易于人体吸收，而且富含胡萝卜素。民间疗法中称鲤鱼有很强的利尿作用，对黄疸病造成的水肿和孕产妇水肿有特效，和小豆一起煮药效更强。值得一提的是，泥鳅的钙含量在鱼类中最高，其钙含量是公鱼的2倍，铁、锌、维生素A、维生素B₂和维生素E等的含量也非常高。



一、营养篇

4. 香鱼、公鱼等小型淡水鱼 有什么营养价值？

淡水鱼一般含丰富的矿物质。作为河鱼代表的香鱼富含钙和B族维生素，内脏更富含视黄醇和维生素A，营养价值很高。公鱼从头到尾都能吃，是理想的补钙食物，其热量约是沙丁鱼的一半，钙含量却是沙丁鱼的10倍。另外，公鱼中含有大量可防止衰老的硒和有造血作用的铁、磷等矿物质。

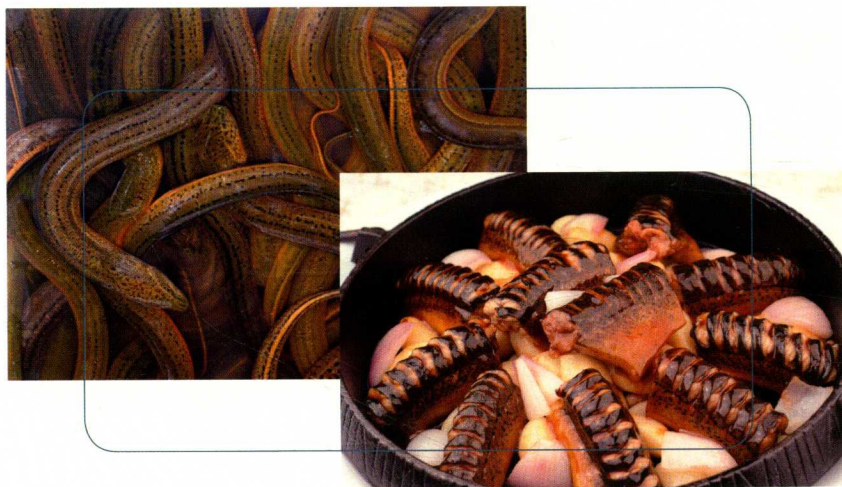
香鱼加盐烧烤味道很好，放在烤箱里酱烤味道也很好。因公鱼从头到尾都能吃，非常适合油炸，裹上淀粉炸和不裹淀粉炸都可以。因公鱼味淡，用醋、酒、盐混合的汤汁液，或制成加柠檬的醋渍鱼，味道更好。



一、营养篇

5. 为什么说“小暑黄鳝赛人参”？

黄鳝的营养价值很高，食用鳝鱼肉可以补脑健身。它所含的特种物质“鳝鱼素”有清热解毒、凉血止痛、祛风消肿、润肠止血、健脾等功效，能降低血糖和调节血糖，对痔疮、糖尿病有较好的治疗作用，加之黄鳝所含脂肪极少，因而是糖尿病患者的理想食品。黄鳝维生素A的含量高得惊人。维生素A可以增进视力、促进皮肤新陈代谢。此外黄鳝还含有硫胺素（维生素B₁）、核黄素（维生素B₂）、烟酸（维生素PP）、抗坏血酸（维生素C）等多种维生素。黄鳝一年四季均产，但以小暑前后者最佳，故民间有“小暑黄鳝赛人参”的说法。



一、营养篇

6. 鳗鲡有什么营养价值？

鳗鲡优质的蛋白质和丰富的类脂质是苦夏中体力低下时的良好食物。淡水鱼类中，鳗鲡的综合营养价值较高。鳗鲡的二十碳五烯酸（EPA）和DHA含量非常高，这两种成分可有效地促进血液循环，预防老年慢性病。鳗鲡富含黄色和绿色蔬菜中含有的维生素A，100克鳗鲡



中维生素A的含量超过人体一日所需。维生素A可以预防眼科疾病和促进生殖器官的发育，促进皮肤和黏膜的生长，还可以滋阴壮阳。

鳗鲡营养丰富，是病患者和年老者的良好食品。烹饪鳗鲡时最好和鸡蛋搭配，烤鳗鲡片炒鸡蛋属美味佳肴。另外，鳗鲡可做蒸鸡蛋羹、散寿司饭等。

一、营养篇

7. 为什么说带鱼是物美价廉的水产品？



带鱼，又名刀鱼，是我国四大海产经济鱼类之一，因为其产量较高，价格一直比较低廉和稳定。带鱼肉质肥嫩、细腻鲜美且营养丰富，所以是一种物美价廉的大众食品。带鱼富含蛋白质、脂肪、钙、镁，还含有较丰富的铁、碘、锌、硒、维生素A、维生素B₁、维生素B₂及烟酸等。带鱼味甘、性平，入胃经，有补脾益胃、补虚益血、润肤美发等功效，适用于改善脾胃虚弱、消化不良、皮肤干燥、头发枯黄等症状。带鱼还对病后体虚、产后乳汁不足、疮疖肿痛、外伤出血有一定疗效。

现代医学证明，带鱼身上的白膜中含有一种抗癌成分，能有效地治疗急性白血病和其他癌症，还可促进毛发的生长。