

<<水产祛病事典>>

图书基本信息

书名：<<水产祛病事典>>

13位ISBN编号：9787543639225

10位ISBN编号：754363922X

出版时间：2006-12

出版时间：青岛出版社

作者：第1版

页数：210

字数：200000

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>

## &lt;&lt;水产祛病事典&gt;&gt;

## 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。

## <<水产祛病事典>>

### 内容概要

知识改变命运，营养创造健康！

水产品味道鲜美，营养丰富，不仅能让人大饱口福，而且对于减缓和有效治疗各种疾病也能起到意想不到的功效。

因为任何一种水产品都含有不同的营养素，所以对某些疾病有独特的疗效。

本书辑录了临床常见疾病的独特水产疗法。

同时附上实用的“小知识导读”、“养生二三事”以及“水产小趣闻”登内容，更是增加了本书的知识性与趣味性。

本书集实用性、知识性、鉴赏性、趣味性于一体，是一本不可多得的水产养生、治病的食用健康宝典！真心希望大家通过阅读本书可以对水产与健康的关系有一个全新的认识，健康生活每一天！

#### 作者简介

孔令谦，京城四大名医之一孔伯华嫡孙，著名中医孔少华长子。  
自幼随父临诊，尽得其传，其间拜著名太极拳家孙剑云为师，研习太极与养生之道。  
多年来，根据中医学理论及孔门医学特点对养生进行系统研究，提出运动养生、饮食养生、自然疗法、文化养生四位一体模式。  
著有《孔

书籍目录

第一章 水产是最好的医药 水产的类别与营养 为何水产能祛病 水产的九大祛病功效 鱼杂的妙用第二章 呼吸系统常见疾病 1.感冒 2.咳嗽 3.肺炎第三章 循环及血液系统常见疾病 1.贫血 2.动脉硬化 3.高血压 4.冠心病 5.高脂血症第四章 神经、内分泌系统及代谢性常见疾病 1.神经衰弱 2.中风 3.糖尿病 4.肥胖病 5.甲状腺肿大第五章 消化系统常见疾病 1.溃疡病 2.消化不良 3.胃炎 4.肠炎 5.便秘 6.胆结石 7.肝病第六章 泌尿及生殖系统常见疾病 1.前列腺炎 2.肾炎 3.阳痿、遗精、早泄第七章 外科常见疾病 1.骨质疏松症 2.疖、痈 3.骨折 4.风湿性关节炎 5.痔疮第八章 妇科常见疾病 1.月经不调 2.带下病 3.妊娠呕吐 4.胎动不安 5.妊娠水肿 6.产后缺乳第九章 儿科常见疾病 1.麻疹 2.水痘第十章 其他常见疾病 1.癌症 2.白血病 3.中耳炎 4.痤疮 5.牛皮癣附录一 吃水产有学问 1.吃水产必须讲卫生 2.某些病人应慎重吃鱼 3.吃海鲜时禁忌同食的食品 4.妙法除鱼腥附录二 水产祛病速查表附录三 部分水产品主要营养成分表

## &lt;&lt;水产祛病事典&gt;&gt;

## 章节摘录

**水产品的九大祛病功效 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,而锗则已被证实有防癌作用。

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,研究结果表明,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n-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。

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。

如海藻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

## &lt;&lt;水产祛病事典&gt;&gt;

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** 从鲱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，包括鱼鳃、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。

**鱼鳃** 鱼鳃，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、鳊鱼等鱼鳃为最佳。

鱼鳃是通过人工干燥而成的一种贵重食品。

鱼鳃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。

鱼鳃有补肾益精，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。

鱼鳃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。

<<水产祛病事典>>

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。

.....



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>