

# 《水产品的妙用与忌口》

## 图书基本信息

书名：《水产品的妙用与忌口》

13位ISBN编号：9787539010212

10位ISBN编号：7539010215

出版时间：1996-05

出版社：江西科学技术出版社

作者：刘平

页数：298

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《水产品的妙用与忌口》

## 内容概要

人们常说，没有腿的鱼比两条腿的禽好，两条腿的禽比四条腿的畜类好。为何这样说呢？水产品对人体到底有哪些好处？怎么吃才更合理呢？中医有“药食同源”的说法，水产品各有各的功效，你会选择吗？……本书将给一个正确的答案。全书突出保健提示，穿插文化欣赏，吃出健康，吃出文化，吃出品味，同时直击水产品食疗的误区禁忌，破译水产品里的健康密码。本书能为你的生活增添一些乐趣，为你的餐桌添一些颜色，为你的健康添一个砝码。

本书注重科学性、知识性、实用性和趣味性，把水产品的种类、属性、食用方法和防病治病经验融为一体，客观地评价了水产品的营养价值、药用价值及忌口常识。

# 《水产品的妙用与忌口》

## 书籍目录

# 《水产品的妙用与忌口》

## 章节摘录

书摘水产品的营养价值 维生素 鱼类的肝脏中都含有较丰富的维生素A、D。海水鱼、虾、河蟹中维生素A的含量也较丰富。是防止和治疗夜盲症、软骨症、肺结核和儿童生长期不可缺少的物质。 蛋白质 鱼类的蛋白质、氨基酸组成与肉类蛋白质相似，含有人体必需的各种氨基酸，与人体组织中的蛋白质组成相近，生理价值较高。鱼肉的肌纤维较短。蛋白质组织结构松软，水分含量较多，肉质细嫩，易被人体吸收。消化吸收率可达85%~95%。鱼类是优质蛋白质的主要来源。 脂肪 鱼类的脂肪通常呈液态，多由不饱和脂肪酸组成。比畜肉的脂肪更易消化。且脂肪中含胆固醇量少，具有防止血栓形成和降低血脂、防治动脉硬化及冠心病的作用，较适合脑血栓、高脂血症、高血压、动脉硬化、冠心病患者食用。 无机盐 鱼类含有丰富的钙、磷。有助于骨骼的生长及大脑的发育，对防治佝偻病、骨质疏松有较好的效果。部分鱼类含铁量也较多，为婴幼儿及贫血者的补铁佳品。部分海鱼及水生植物中的含碘量也较高，对防止甲状腺肿大，维持甲状腺的机能有一定的作用。 P4-5

# 《水产品的妙用与忌口》

## 编辑推荐

人们常说，没有腿的鱼比两条腿的禽好，两条腿的禽比四条腿的畜类好。为何这样说呢？水产品对人体到底有哪些好处？怎么吃才更合理呢？中医有“药食同源”的说法，水产品各有各的功效，你会选择吗？……本书将给一个正确的答案。全书突出保健提示，穿插文化欣赏，吃出健康，吃出文化，吃出品味，同时直击水产品食疗的误区禁忌，破译水产品里的健康密码。本书能为你的生活增添一些乐趣，为你的餐桌添一些颜色，为你的健康添一个砝码。本书注重科学性、知识性、实用性和趣味性，把水产品的种类、属性、食用方法和防病治病经验融为一体，客观地评价了水产品的营养价值、药用价值及忌口常识。

# 《水产品的妙用与忌口》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)