

湄 杓漢兼姪緇 - 湄 洙鏃二淦鏃伴杓鏃朵鏃 - 鰻魚為你大腦補營養

健康

浣滣

鎏賤鏃浜庸緇2008/02/17 11:32

DHA能促进青少年大脑发育，增强记忆力，也有助于老年人预防大脑功能衰退与老年痴呆症。

简介

鰻鱼统称为鰻鲡，分为河鰻和海鰻，其体长，似圆筒形，后端侧扁。头尖长，嘴、眼较大，上下颌前端有锐利的大型犬牙，故名牙鱼等。背鳍，尾鳍相连，背暗灰色，腹灰白色。其肉质细腻、鲜嫩。属脊椎动物门，鱼纲，鰻鲡目，鰻鲡科动物。鰻鱼体细长，可达60CM，前部呈圆筒状，后部侧扁。鰻鱼分布于长江，闽江，珠江流域及海南岛，产卵于海，生长于江河，属江河入海洄游鱼类。现已有人工养殖，生长速度快，有“水中人参”之誉。

营养成分(100克)

热量122.00千卡，蛋白质18.80克，脂肪5.00克，碳水化合物0.50克，胆固醇71.00毫克，维生素A22.00微克，硫胺素0.06毫克，核黄素0.07毫克，尼克酸3.00毫克，维生素E1.70毫克，钙28.00毫克，磷159.00毫克，钾266.00毫克，钠95.80毫克，镁27.00毫克，铁0.70毫克，锌0.80毫克，硒25.85微克，铜0.07毫克，锰0.03毫克。

营养分析

1. 鰻鱼富含多种营养成分，具有补虚养血、祛湿、抗痨等功效，是久病、虚弱、贫血、肺结核等病人的良好营养品。

2. 鰻鲡体内含有一种很稀有的西河洛克蛋白，具有良好的强精壮肾的功效，是年轻夫妇、中老年人的保健食品。

3. 鰻是富含钙质的水产品，经常食用，能使血钙值有所增加，使身体强壮。

4. 鰻的肝脏含有丰富的维生素A，是夜盲人的优良食品。

相关人群

一般成年人均可食用。

1. 适合于年老、体弱者及年轻夫妇食用。适用于久病羸弱、五脏虚损、贫血、夜盲人、肺结核、妇女崩潰带下、小儿疳积、小儿蛔虫以及痔疮和脱肛病人食用。

2. 患有慢性疾患和水产品过敏史的人、病后脾肾虚弱、痰多泄泻者忌服。

食物相克

鳗鱼忌与醋、白果同食。

食用提示

每次约50克。

食用指导

1. 鳗鲡肉肥味美，煎炸、红烧、炒、蒸、炖、熬汤，无所不可。如黄焖河鳗、夹烧鳗鱼等。
2. 晒干后的鳗肉称为鳗鲞，食用时可用水发之，切丝入汤，味道也很好。鳗鲞以产于浙江沿海的产品质量最佳。若不用水发，加绍酒、葱结、姜片，上笼隔水蒸15分钟后去皮骨，味道更美。
3. 鳗鱼的油脂含量颇多，若以味道浓厚的调味汁做成烤鳗鱼的鳗鱼饭食用时，往往会造成脂肪的摄取分量过多，如果关心健康，应蒸的方式来消除脂肪，较为合理。
4. 吃鳗鱼最好现杀现烹，死鳗不宜食用。

食疗作用

1. 鳗鲡味甘、性平，入肝、肾、脾经。
2. 具有补虚、养血、祛湿、抗痨等功效。
3. 适用于久病羸弱、五脏虚损、贫血、肺结核、妇女崩漏带下、小儿疳积、小儿蛔虫以及痔疮和脱肛病人食用。

文献选录

鳗鱼治疗结核病，中国古代有丰富的经验记载，日华诸家本称其主治传尸痨(肺结核)。

唐孟洗说：“主治五痔，疮痿，诸疮痼疾(包括淋巴结核，肛门结核)”。

宋苏颂说：“以五味食治久病劳瘵”。梁陶宏景用之治诸痿疮。

宋《圣惠方》用之治骨蒸劳瘵。明李时珍用之治小儿疳痨等等，不胜枚举。

还有李时珍引《稽神录》的一个故事，生动地说明鳗鱼的抗肺痨作用，说有人病瘵(肺结核，古时称劳瘵)相传互相传染，死者多人，因取病人弃于江边以绝害。渔人见之，乃一女子，犹活，取置渔舍，日以鳗鱼喂之，渐愈，遂为渔人之妻。(沈括《梦溪笔谈》亦载此故事)。