

MISS赵年过40，是标准的高龄产妇。她妊娠反应严重，天天吐得天昏地暗，怀孕4个月后孕吐现象仍无好转。可把MISS赵给急坏了，总是呕吐，肚子里的宝宝怎么吸收到营养？好友向她推荐了海参，从此，她几乎天天服用，最终MISS赵生了个聪明、健康的宝宝。叶先生是知名网站的技术总监，虽然收入不菲，但是每天的工作环境实在不敢恭维：小小的格子间里挤着多台电脑，电线爬得到处都是，还有服务器之类的来凑热闹。这样的工作环境让叶先生对自己的健康有些担心，为此太太每天早上都要给他服用一只海参。

海参的6大功能

生命的保鲜剂

海洋伟哥

孕妇的理想补品

手术患者的最佳补品

海参含有的精氨酸是合成人体胶原蛋白的重要原料，对机体损伤后的修复有特效。术后病人、产妇、外伤患者、献血者等可食用海参止血、补血，恢复元气，因此海参被称为“百补之首”和“补血之神”。

三高患者的食疗佳品

海参具有高蛋白、低脂肪的特性，是糖尿病、高血压、冠心病和脑血栓等患者的理想食疗选择。糖尿病因胰岛素相对不足，蛋白质合成相对较少，分解加快。因此糖尿病患者控制饮食的同时还必须补充一定量优质蛋白质，海参正是这种优质蛋白质的来源。海参含有氨基酸，糖尿病患者服用海参后可有效补充饮食上摄取不到的维生素和微量元素。

冬季进补的首选

海参集中产区的居民，都有冬天进补的习俗。沿海居民一般选择在冬季，入九开始食用海参，出九终止，每天一只，连续食用，即可去除陈疾，增强体质，来年无病。

食用海参的禁忌

专家指出：海参最适宜饭量少又需要补充蛋白质的人群。通过海参达到食疗的功效需要长期坚持。年龄太小的儿童最好少吃海参，脾虚、痰多者也应禁用海参。关节炎患者也忌多吃海参等海产品。此外，海参也不适于与中药甘草一起食用。

海参养生食谱

1. 食疗功效：镇痛、消炎、滋脏护肝

制作秘笈：取“上品堂”海参500克煮烂，加白糖500克，蜜糖250克，珍珠粉30克，熬匀后装瓶，每次服一匙，每日2-3次。

2. 食疗功效：滋肾润燥，养血补血。适用于遗尿、遗精、阳痿、小便频繁等症

制作秘笈：取海参50克，水发洗净；猪胰1条、猪肝100克，切成长块，放入开水中氽一下，加入海参、鸡清汤、酱油、料酒、白糖、姜片、葱、盐、猪油炖熟。

3. 食疗功效：适合于糖尿病患者

制作秘笈：取海参3个，猪胰、鸡蛋各1个，蒸熟，然后再加地肤子和向日葵蕊各6克用水煎液，煮熟服食。

4. 食疗功效：适合再生障碍性贫血患者

制作秘笈：取鲜海参100克，当归15克，黄芪30克，枸杞子15克，熟地30克，水煎，饮汤食海参。每日1次。

5. 食疗功效：适合术后、放化疗癌症患者

制作秘笈：取海参150克，鲍鱼50克，冬瓜半只，蹄筋100克，冬笋100克，冬菇20克，火腿30克，青豆10粒，精盐4克，味精1.5克，油50克，米酒20毫升，上汤500毫升。将鲍鱼、蹄筋、冬笋、香菇、海参、火腿切丁，海参、冬笋、蹄筋用开水烫。上述原料用油稍炒后一起放入冬瓜盅内，加上味精、

盐、米酒、上汤。蒸熟取出，淋上麻油即可佐膳服用。