第一图书网, tushu007.com

<<甲鱼的抗癌保健与食用方法>>

图书基本信息

书名：<<甲鱼的抗癌保健与食用方法>>

13位ISBN编号：9787109125537

10位ISBN编号：710912553X

出版时间：2008-3

出版时间：中国农业出版社

作者：赵春光，沈岳明 编著

页数：144

字数：86000

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

内容概要

甲鱼，学名鳖，又称团鱼和水鱼，是我国传统的美食补品。
我国食用甲鱼的历史可谓源远流长，考古学家对浙江余姚河姆渡出土的鳖甲、鳖头和余姚田螺山出土的烧锅及锅边的鳖甲考古学推算，我国人类食甲鱼的历史可追溯到6000多年前。
　甲鱼的功效很多，据《本草纲目》记载：鳖肉可治久痢、虚劳、脚气等病；鳖甲主治骨蒸劳热、阴虚风动、肝脾肿大、肝硬化等病症；鳖血外敷可治颜面神经麻痹、小儿疳积潮热，兑酒可治妇女血痨；鳖卵能治久泻久痢；鳖胆汁有治痔瘘等功效；鳖头干制入药称“鳖首”，可治脱肛、漏疮等。
现代科学的各种检测和研究表明，甲鱼不但含有各种人体必需的营养成分与丰富的抗衰老及提高免疫功能的保健因子，还有较好的抗癌作用。
　本书共分四章，分别介绍了甲鱼的营养与抗癌保健功效、配伍甲鱼抗癌保健的蔬菜、水果与中草药、甲鱼的选购储藏与宰杀、甲鱼的抗癌保健与食疗制作方法。
本书适合广大普通读者尤其是对食疗感兴趣者阅读使用。

作者简介

赵春光，水产高级工程师，浙江杭州龟鳖研究所所长。

兼任全国健康养鳖协作闻专家委员，杭州市养鳖协会技术专家，中文核心期刊《科学养鱼》杂志编委。

《人工快速培育中华鳖亲鳖技术研究》等三项研究成果，分别获省局市级科技进步一、二、三等奖。
在省级以上刊物发

<<甲鱼的抗癌保健与食用方法>>

书籍目录

前言第一章 甲鱼的营养与抗癌保健功效 第一节 甲鱼的主要营养成分与功效 一、甲鱼肌肉蛋白质中的氨基酸 二、甲鱼肌肉中的脂肪与脂肪酸 三、甲鱼肌肉背甲中的矿物质 四、甲鱼肌肉中的微量元素 第二节 甲鱼抗癌防癌和保健的 有关研究与应用进展 一、甲鱼抗癌防癌和保健的有关研究与应用进展 二、甲鱼防治疾病的有关研究与应用进展 三、甲鱼保健的有关研究与应用进展 四、甲鱼保健饮食的历史文化第二章 配伍甲鱼抗癌保健的蔬菜、水果与中草药 第一节 配伍甲鱼食疗的抗癌蔬菜 一、香菇 二、芦笋 三、胡萝卜 四、番茄 五、魔芋 六、莼菜 七、南瓜 八、苦瓜 九、甘薯 十、核桃 十一、扁豆 十二、大蒜 第二节 配伍甲鱼食疗的抗癌水果 一、猕猴桃 二、山楂 三、荸荠 四、木瓜 五、菱角 六、青果 七、龙眼 八、无花果 九、草莓 十、橘子 第三节 配伍甲鱼食疗的抗癌中草药 一、壁虎 二、白花蛇舌草 三、山豆根 四、石上柏 五、茶叶 六、白芨 七、柘木 八、大枣 九、罗汉果 十、乌梅第三章 甲鱼的选购储藏与宰杀 第一节 甲鱼的选购 一、市场上有哪些甲鱼 二、甲鱼有哪些种类 三、为什么养殖的甲鱼比野生的还好 四、甲鱼是雌的好还是雄的好 五、哪些人吃甲鱼应适量 六、甲鱼小常识介绍 七、挑选甲鱼的方法 第二节 甲鱼的储藏与宰杀方法 一、甲鱼的暂养与储藏 二、甲鱼的宰杀方法第四章 甲鱼的抗癌保健与食疗制作方法 第一节 甲鱼防癌与癌症病人的食疗与制作方法 一、防治肝癌和肝癌病人的食疗配方与制作方法 二、防治胃肠癌和胃肠癌病人的食疗配方与制作方法 三、防治乳腺癌和乳腺癌病人的食疗配方与制作方法 四、防治肺癌和肺癌病人的食疗配方与制作方法 五、防治肾癌和肾癌病人的食疗配方与制作方法 六、防治子宫癌和子宫癌病人的食疗配方与制作方法 第二节 甲鱼的保健食疗与制作方法 一、补养肝肾的食疗配方与制作方法 二、强身保健的食疗配方与制作方法 三、补血养血的食疗配方与制作方法 四、通络化淤的食疗配方与制作方法 五、清热补阴的食疗配方与制作方法 六、癌症病人的保健康复食疗配方与制作方法 七、保健长寿的食疗配方与制作方法参考文献

章节摘录

第一章 甲鱼的营养与抗癌保健功效第一节 甲鱼的主要营养成分与功效二、甲鱼肌肉中的脂肪与脂肪酸甲鱼肌肉中的脂肪含量，无论在哪个生长阶段都不高，最高占鲜重的l.29%。
而据有关研究表明，在一定范围内，肌肉脂肪的含量与肉品的风味呈正相关，即风味随肌肉脂肪的含量的增加而持续改善。
如此看来，甲鱼的鲜美味道似乎与其肌肉脂肪含量低有矛盾。
究其原因，可能与甲鱼的一个特殊构造有关：从稚鳖到成鳖，其四肢根部有成块状的黄色脂肪块，这些脂肪块的脂肪含量很高，大约在85%，如将脂肪块中所含脂肪量计人，甲鱼体内的脂肪平均含量在3.85%以上。
如将内脏所含脂肪计人，或从体重中扣除内脏只计可食部分的话，脂肪的平均含量会更大一些。
因此，甲鱼肌肉虽然脂肪含量低，但仍不失为美味佳肴。
而且，由于心血管疾病等的产生与膳食中的脂肪高有很大的关系，现在一般都是提倡食用高蛋白、低脂肪的食物。
从分析结果上看，甲鱼肌肉的营养组成具有这个特点，所以甲鱼是非常理想的营养品。
甲鱼肌肉中不饱和脂肪酸（切诅）所占比例很高，均值达75.43%，其中高度不饱和脂肪酸占脂肪总量的32.39%，比牛肉高6.54倍，比猪肉高2.85倍，比带鱼高出2.38倍。
C 20：5，即EPA最高含量出现在1龄甲鱼肌肉中；C 22：6，即DHA则出现在2龄甲鱼肌肉中。
最高含量分别达7.789%、9.414%，平均含量也达6.97%、8.303%，远远高于其他食品。

编辑推荐

《甲鱼的抗癌保健与食用方法》由中国农业出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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