

虾的

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/c9e5a761d6761ae9e0b8e0404211a97d.html>

范文网，为你加油喝彩！

春天的故事-文明礼仪演讲稿



2023年3月20日发(作者：平遥古城介绍)

本文整理于网络，仅供阅读参考

虾的营养价值

虾的营养价值性温味甘、微温，入肝、肾经;虾肉有补肾

壮阳，通乳抗毒、养血固精、化痰解毒、益气滋阳、通络止痛、

开胃化痰等功效。

每百克鲜虾肉中含水分77克，蛋白质20.6克，脂肪0.7克，

钙35毫克，磷150毫克，铁0.1毫克，维生素a360国际单位。

还含有维生素b1、维生素b2、维生素e、尼克酸等。虾皮的营养

价值更高，每百克含蛋白质39.3克，钙2000毫克，磷1005毫克，

铁5.6毫克，其中钙的含量为各种动植物食品之冠，特别适宜于

老年人和儿童食用。

虾的营养价值含量分析每100克虾含有：

热量(大卡)93

磷(毫克)228

钾(毫克)215

胆固醇(毫克)193

钠(毫克)165.2

钙(毫克)62

镁(毫克)46

硒(微克)33.72

蛋白质(克)18.6

维生素a(微克)15

本文整理于网络，仅供阅读参考

碳水化合物(克)2.8

锌(毫克)2.38

烟酸(毫克)1.7

铁(毫克)1.5

脂肪(克)0.8

维生素e(毫克)0.62

铜(毫克)0.44

维生素b2(毫克)0.07

维生素b1(毫克)0.01

虾的功效与作用1.壮阳益肾

传统医学认为，其味甘、咸，性温，有壮阳益肾、补精的功

效，所以虾也是非常适宜男性吃的一种海鲜。

2.通乳

吃虾还有通乳的功效，产后新妈妈可以适当吃一点虾，不仅

能麻辣香锅怎么做 补充营养物质，也能起没有借口 到通乳的作用，对母乳喂养也很有好处。

3.滋补

凡是久病体虚、气短乏力、不思饮食的人，吃虾都是很好的

滋补方式。虾可以作为滋补食品，经常吃虾有强身壮体的效果。

4.补充多种营养物质

虾的营养价值很高，全身是宝。虾脑，含有人体必需的氨基

酸、脑磷脂等营养成清朝铜币价格表 分;虾肉含有大量蛋白质、碳水化合物;虾皮

含有虾红素体温低于36、钙、磷、钾等多种人类所需的营养成广东麻将么九牌型 分。

女人吃龙虾的好处1、预元旦是哪一天 防甲状腺肿大

虾还富含许多微量元素，其中碘碘可以预防大脖子病的发生。

本文整理于网络，仅供阅读参考

2、催乳

吃虾品牌鞋 还能帮助女性胸部的血液循环，帮助孕妇写作业英语怎么写 后产后妇女下

乳汁。

3、提高免疫力

含有丰富的矿物质也能提高我们的免疫力，对身体早衰也有

很好的抑制功效。

4、有助病后恢复

虾营养丰富，且其肉质松软，易消化，对身体虚弱以及病后

需要调养的人是极好的食物。

5、预防癌症

龙虾丰富的硒，硒有很强的抗癌防癌的功能，所以多吃虾对

我们预防癌症也很有帮助哦。

6、防止胆固醇蓄积

龙虾的脂肪含量不但比畜禽肉低得多，易被人体消化和吸收，

并且具有防止胆固醇在体内蓄积的作用。

虾的食物相克知识虾忌与某些水果同吃。虾含有比较丰

富的蛋白质和钙等营养物质。如果把它们与含有鞣酸的水果，如葡萄、石榴、山楂、柿子等同食，不仅会降低蛋白质的营养价值，而且鞣酸和钙离子结合形成不溶性结合物刺激肠胃，引起人体不适，出现呕吐、头晕、恶心和腹痛腹泻等症状。海鲜与这些水果同吃至少应间隔2小时。食疗作用

淡水虾性温味甘、微温，入肝、肾育儿经验 经；

虾肉有补肾壮阳，通乳抗毒、养血固精、化痰解毒、益气滋

阳、通络止痛、开胃化痰等功效；

本文整理于网络，仅供阅读参考

适宜于肾虚阳痿、遗精早泄、乳汁不通、筋骨疼痛、手足抽

搐、全身搔痒、皮肤溃疡、身体虚弱和神经衰弱等病人食用。

更多作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发