

海参的营养价值

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/zhishi/a/170746267348020.html>

范文网，为你加油喝彩！

2024年2月9日发(作者：企业内部控制论文)

盖士人读书

第一要有志，第二要有识，第三要有恒

有志则断不甘为下流

有识则知学问无尽，不敢以一得自足

有恒则断无不成之事

-曾国藩

海参的营养价值

海参的营养价值

导语：海参是什么?海参和海鼠是同一种东西吗?吃它到底好不好，有没有营养价值呢?今天店铺来给大家讲讲。

一、【海参】

别名：海男子、土肉、刺参、海鼠、海瓜皮。营养价值较高，每百克水发海参含蛋白质14.9克，脂肪0.9克，碳水化合物0.4克，钙357毫克，磷12毫克，铁2.4毫克，并含有维生素B1、B2、尼克酸等。海参在组成成分上有一定特点，即含胆固醇极低，脂肪含量相对少，是一种典型的高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物，对高血压、高脂血症和冠心病患者尤为适宜。

海参，既是宴席上的佳肴，又是滋补人体的珍品。祖国医学认为，海参味甘、咸，性温，具有补肾益精、壮阳疗痿、润燥通便的作用，凡眩晕耳鸣、腰酸乏力、梦遗滑精、小便频数的患者，都可将海参作为滋补食疗之品。海参糖胺聚糖抗血栓：海参糖胺聚糖(hGAG)是从我国南海一带海域广泛生长的玉足海参体壁中提取的一种含岩藻糖(L-fu

cos)的糖胺聚糖。

二、【海参的治疗范围】

1、肿瘤与癌症

2、高血压、高血脂、心血管病、冠心病、血栓、静脉血栓、心肌梗塞、心脏病

3、胃及十二指肠溃疡、慢性肾炎、糖尿病、神经衰弱

4、肝炎、肝功能不全、肝硬化5、贫血、肺结核、肺结核咯血及各种出血

6、肿瘤转移、视网膜病、青光眼、老年黄斑变性

7、爱滋病、牛皮癣、免疫性及非免疫性炎症、关节炎

8、多病、易感冒、病后体虚、产后体弱、术后补虚、久病低热、腰疼、耳鸣生命保鲜剂--海参：(健脑、益智、长寿之神) 海参含有

50多种天然营养成分。其中酸性粘多糖和软骨素具有延缓衰老的特效。它可以明显地降低心脏组织中脂褐素和皮肤羟脯氨酸的数量，起到了延缓衰老的目的。海参精氨酸含量很高，号称“大富翁”。它是合成人体胶原蛋白的重要原料。

另外，锰、牛磺酸等都对人体延缓衰老，老有独特的功能。因此，海参又称为“长寿之神”。糖尿病、高血压、冠心病和脑血栓等患者的理想食疗防止动脉粥样硬化、修复陈旧性心肌梗塞最有效的物质。具有抗凝、能降低血脂和降低血粘度及血浆粘度，对脑血栓、心肌梗塞恢复期和缺血性心脏病的影响有明显的依赖性，具有降血压、降血脂、提高人体的免疫力。

对心肌梗塞和脑血栓恢复期有所改善，具有清血，预防高血压，心脑血管疾病的作用；对糖尿病患者血糖、尿糖情况有改善海洋伟哥--海参刺参所含的锌、酸性粘多糖、海参素等活性物质，具有提高勃起力的作用，有抑制排卵和刺激宫缩作用，能改善脑、性腺神经功能传导作用，延缓性腺衰老，增加性欲要求。刺参中含有的精氨酸最丰富，号称“大富翁”。精氨酸是男性精细胞的主要成分。

在韩国、日本非常盛行用海参补肾。食用海参补肾秘诀在于按疗程连续食用，连续食用6天以上，每天早晨空腹食用效果最佳抗癌灵丹--海参海参具很强的细胞毒性及鱼毒，能抑制癌细胞，抑制蛋白质、核糖核苷酸的合成，有提高人体免疫力和抗癌杀菌作用，抗腐能力强。海参中所含的硒，能抑制癌细胞及血管的生长，具有明显的抗癌作用

。海参对抗癌有明显疗效，对恶性肿瘤的生长、转移具有显著抑制作用，这已被科学所证明。

临床上已广泛应用于肝癌、肺癌、胃癌、鼻咽癌、骨癌、淋巴癌、卵巢癌、子宫癌、乳腺癌、白血病、脑瘤及术后转移复发的良性、恶性瘤等患者的食疗和治疗。孕妇的理想补品：妇女从怀孕期开始食用海参，能为婴儿的大脑和神经系统的发育提供丰富的脑黄金物质。实验证明，从母乳中吸收了DNA的儿童，所生婴儿记忆力特别强；对儿童身体发育，智商水平有显著的裨益。

通过对100名孕妇跟踪调查，孕妇各食用刺参1000克，出生的

婴儿无一例弱智、缺钙、患乙肝现象，并且头发亮黑、奶牙超期不退。山东长岛、蓬莱等沿海居民都有孕妇必食海参的习俗。因此，海参产区有“千元海参换一个健康聪明的孩子”的说法。

手术患者的最佳补品：海参精氨酸的含量最高。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。有人曾做过对比实验：两个病情相近，年龄和体重相差无几的手术患者，每天食用一只海参的患者，会比另一患者提前20天左右全面康复。因此，手术后病人、产妇、骨折外伤患者、献血者或其他失血过多者，食用海参止血、补血，恢复元气，复原壮体，能明显缩短康复时间。海参被称为“百补之首”和“补血之神”。

三、【海参的存储】

1.将海参晒得干透，装入双层食品塑料袋中，加几颗蒜，然后扎紧袋口，悬挂在高处，这样不会变质生虫。

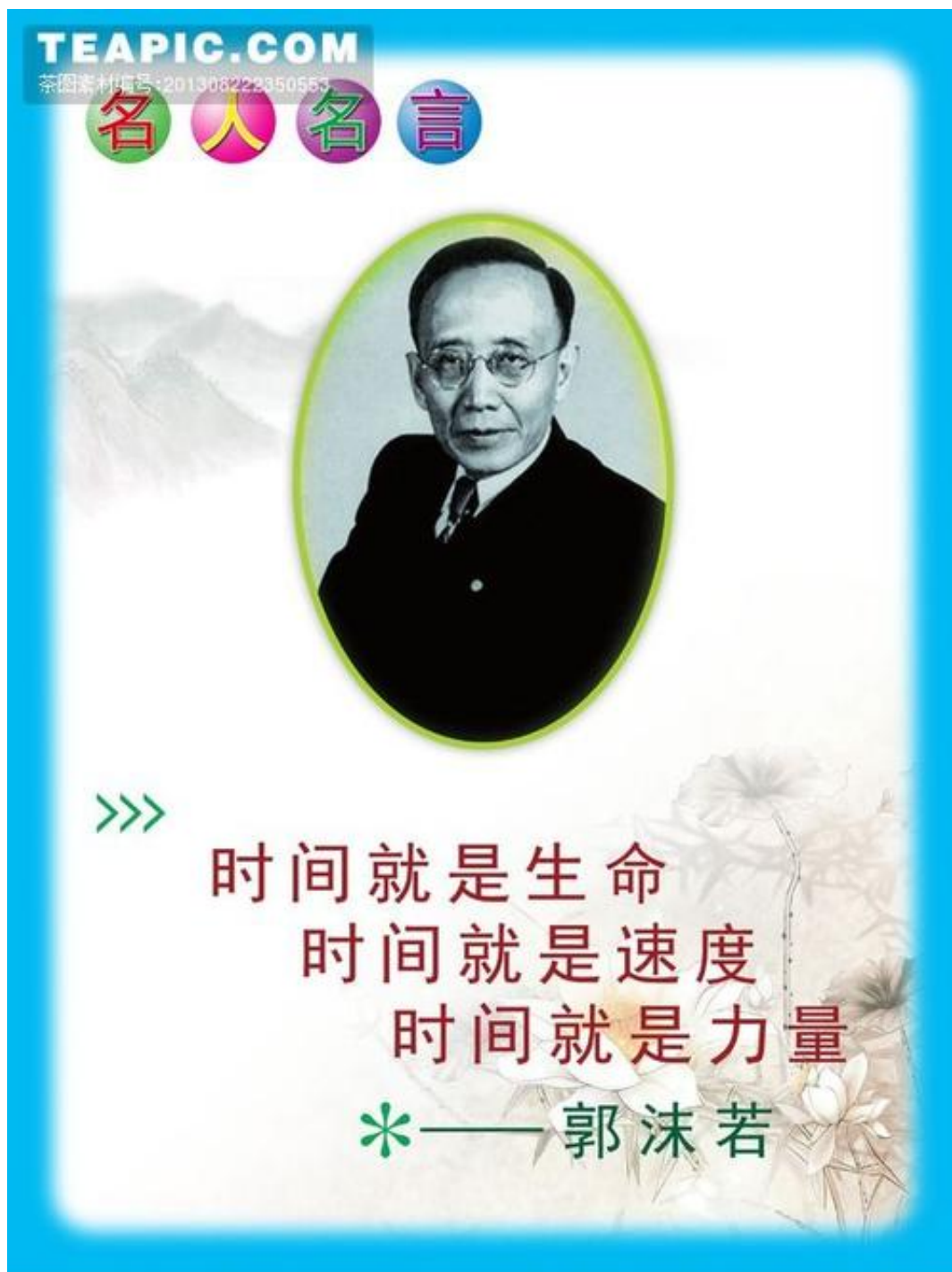
2.发好的海参不能久存，最好不超过3天，存放期间用凉水浸泡上，每天换水2-3次，不要沾油，或放入不结冰的冰箱中。

四、【海参的食用方法】

泡参法：将海参置于冷水中，浸泡30小时左右(一海参泡软为止)，然后将参剖开，刮掉参内白筋和白皮，洗净后添水上锅加盖煮沸，开锅后用文火煮30分钟左右(视质量掌握时间)，待水凉后，换凉水泡三天，每天换一次凉水，春夏秋冬一定置于冰箱保鲜层内，保持较低水温，水以不结冰最好，三天后捞出单独冷冻，以后可以随吃随取。

泡发海参时，切莫沾污染油脂、碱、盐，否则会妨碍海参吸水膨胀。

【海参的营养价值】



更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发