

供图 / 视觉中国



## 肉类和海鲜的食疗与保健



撰文 马淑然 供图 沈海滨 高清

现代人物质生活水平极大提高，家里面鸡鸭鱼肉应有尽有，人们毫无选择地大吃大喝，结果不知不觉中就患上了三高症——

高血压、高血脂、高血糖。这“三高”可是健康的杀手，为什么吃饭还会引起疾病呢？这都是不懂得“忌嘴”惹的祸。其实，如果您了解

和掌握了肉类和海鲜的营养与食疗价值，就会吃去疾病，吃出健康。在本期，我就给大家讲讲常见的肉类和海鲜中的猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鸭肉、鹅肉、狗肉、兔肉、螃蟹、虾、鲤鱼、带鱼、甲鱼、海参的食疗养生经，希望对您身体健康！



猪肉

### 肉类

#### 猪肉

基本介绍：猪为主要家畜之一，猪肉又名豚肉。在

十二地支中，猪属于亥，又有亥猪的说法。

经典功用：味甘咸、性平，入脾、胃、肾经，具有滋阴、润燥的作用，日常食用可补肾养血。

食用建议：舌红或淡红，少苔或薄白苔属于阴虚或气阴虚者可以适当食用。舌苔白腻或黄腻属于湿热、痰湿内蕴者慎食，肥胖、血脂较高者不宜食用。

现代研究：猪肉的蛋白质是优质蛋白质，含有人体全部的必需氨基酸。猪肉含有丰富的铁质，可提供有机铁（即血红素中的铁）和促进铁吸收的半胱氨酸，故能改善缺铁性贫血等疾病。

## 牛肉

基本介绍：牛肉为常见的肉类之一，需求量也在逐渐增加，美国、巴西和中国是世界消费牛肉量前三的国家。在十二地支中，牛属于丑，又有丑牛的说法。



牛肉

经典功用：味甘、性平，入脾、胃经，可补脾胃、益气血、强筋骨，食用有消除水肿的功效。

食用建议：脾胃虚弱、生长发育不良、水肿、筋骨无力的人可以适当食用。有感染性疾病、肝病、肾病的人群应慎食。黄牛肉为兴发之物，患有湿疹、痘疹、疮疥、瘙痒的患者应慎用。胆固醇高的老年人、儿童及消化功能低下者不宜多吃。

现代研究：牛肉含有丰富的蛋白质，能明显提高人体的抗病能力，并促进生长发育，还可以修复组织并补充失血，所以对于手术创伤后患者及慢性病后需要调养的人来说尤为重要。

## 羊肉

基本介绍：羊肉有山羊肉、绵羊肉、野羊肉之分，为全世界普遍食用的肉类之一。在



## 作者简介

马淑然，医学博士，北京中医药大学教授，主任医师，中医基础理论专业博士生导师，博士后合作导师，中医基础理论教研室主任，中医基础理论课程负责人，北京中医药大学国医堂特需门诊专家。《中华中医药杂志》《中国医药》《中国医药科学》《中国中医基础医学杂志》编委及审稿专家，国家中医药管理局职称考试命题组专家，国家留学基金委遴选的赴美访问学者。中央电视台CCTV10《健康之路》特聘专家，北京卫视《养生堂》特聘专家，深圳卫视生活频道《我是生活家》栏目特聘专家，湖南卫视《新闻大求真》栏目特聘健康顾问，世界中医药联合会浮针专业委员会副会长。主要研究方向为中医“天人相应”理论和实验研究、中医饮食疗法与养生。

出诊时间：北京中医药大学国医堂周一上午、周六下午，北京朝阳中医院周日上午。

## 羊肉



十二地支中，羊属于未，又有未羊的说法。

经典功用：味甘、性温，入脾、胃、肾、心经，具有温脾补胃、温补肝肾、温经补血、益元阳、补精血、疗肺虚、益劳损和暖脾胃的功效。汉代医圣张仲景有用当归生姜羊肉汤治疗阳虚体弱的食养方剂，可见羊肉是一种优良的温补强壮剂。

食用建议：适宜体虚胃寒者食用。夏秋季节气候燥热，不宜多吃羊肉；体质热

盛，或湿热盛或阴虚内热之人不宜多吃羊肉；有口舌溃疡、发热、咳吐黄痰、牙痛等上

火症状者不宜食用；高血压、肝病、急性肠炎等感染性疾病及发热期间不宜食用。

现代研究：羊肉含有丰富的蛋白质、钙、铁、维生素 C，对一般风寒咳嗽、慢性气管炎、腕腹冷痛、腰膝酸软、病后或产后身体虚弱有治疗的效果。

## 鸡肉

基本介绍：鸡肉与猪、牛、羊肉等红肉相比，属于白肉之一。鸡肉质地细嫩，滋味鲜美，是人们喜爱的家禽肉类之一。在十二地支中，鸡属于酉，又有酉鸡的说法。

经典功用：味甘，性平、温，入脾、胃经，具有益气、补精、温中和添髓的功效。常吃鸡肉炒菜花有助于提高肝的解毒功能，增强人体免疫力，有效地预防感冒。

食用建议：适合体质差、免疫力低下、经常怕冷、脑力不足的人群食用。由于鸡肉性温、助火，口舌溃疡、皮肤肿疡、肝阳上亢和大便秘结者不宜食用；冠心病、高血脂和动脉硬化患者忌服鸡汤；



鸡肉

感冒发热者忌食鸡肉，禁饮鸡汤。

现代研究：鸡肉的蛋白质含量较高，脂肪含量较低，有增强体力、强壮身体、增强免疫力的功能，因此能够改善心脑血管功能、促进儿童智力发育。此外，鸡肉还具有抗氧化和解毒的作用。

### 鸭肉

基本介绍：鸭肉是一种美味的家禽肉，也是各种美味名菜的主要原料之一。

经典功用：味甘、咸，性寒，入脾、胃、肺、肾经，可大补虚劳、滋阴补血、清虚热止咳、消积行水、清热健脾、镇惊和养胃生津。

食用建议：适合于阴血不足、干咳无痰、心脏不适等症及阴血亏虚体质的人群。素体虚寒、不思饮食、胃脘冷痛、腹泻便溏、腰痛、痛经、肥胖、慢性肠炎和动脉硬化者应少食；感冒发热患者不宜食用。

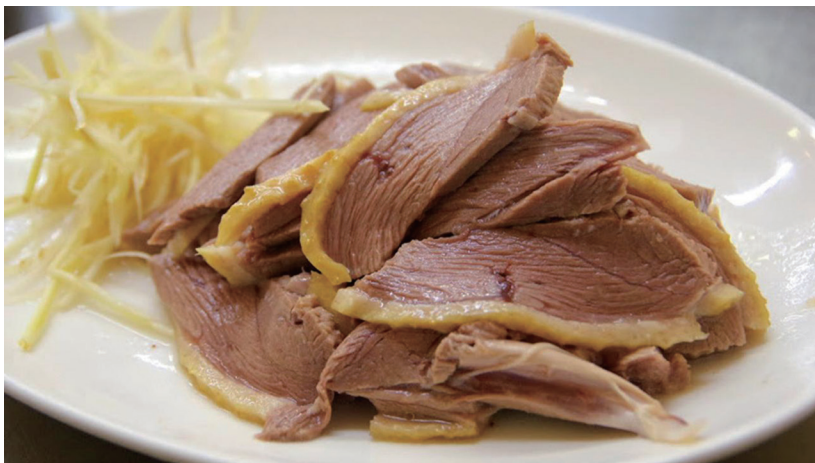
现代研究：鸭肉含有丰富的B族维生素和维生素E，可用于防治脚气病、神经炎等多种炎症，还有助于抗衰老。鸭肉中烟酸含量丰富，有助于人体内两种辅酶的形成，可预防心肌梗死等心脏疾病。

### 鹅肉

基本介绍：鹅肉质地鲜美，深受人们的喜爱。鹅的成活率高，我国是世界第一的养鹅大国。



鸭肉



鹅肉

经典功用：味甘、性平，入脾、肺经，可益气补虚、和胃止渴。

食用建议：适合于气血不足、身体虚弱、咳嗽有痰之人食用。对于热毒引起的皮肤疮毒、瘙痒等痼疾者忌食，患有高血压、高血脂、动脉硬化者忌食。

现代研究：鹅肉含有丰富的蛋白质、人体必需氨基酸、微量元素、多种维生素和饱和脂肪酸等。鹅肉能补充糖尿病患者所需的营养

物质，有助于控制病情，还能防治咳嗽、感冒、急慢性气管炎、慢性肾炎，对于治疗老年水肿有不错的效果。

### 狗肉

基本介绍：狗肉又叫“香肉”“地羊”“白狗”，有“至尊肾宝”的美誉。狗在所有的家养动物中历史最早，是从狼驯化而来的。在十二地支中，狗属于戌，又有戌狗的说法。

经典功用：味甘，性温、咸，

## 狗肉



入脾、胃、肾经，有补中益气、温肾助阳的功效。

食用建议：适合手足冷、胃脘冷感、腹泻、性欲低下等脾肾阳虚者及阳虚体质的人食用。经常手足热、溃疡、痤疮等热盛之人应该禁食。

现代研究：狗肉含有质量较佳的蛋白质，尤以球蛋白含量比例较大，可有效增强细胞活力、器官功能和机体抗病力。狗肉还可增强消化能力，促进血液循环，改善性功能和人的体魄。

## 兔肉

基本介绍：兔肉质细嫩，味道鲜美，为老少皆宜的肉类之一。在十二地支中，兔属于卯，又有卯兔的说法。

经典功用：味甘、性凉，入脾、肝、大肠经，具有补中益气、凉血解毒和清热止渴的功效。

食用建议：适宜老人、妇女、肥胖者及肝病、心血管病、

糖尿病患者食用。孕妇和经期女性、阳虚和脾胃虚寒者不宜食用。

现代研究：兔肉富含卵磷脂，有健脑益智的功效；

## 兔肉



## 螃蟹

富含多种维生素和人体必需氨基酸，特别是含有较多的人体较缺乏的赖氨酸、色氨酸，有助于防止有害物质在体内的沉积；其脂肪和胆固醇的含量低于其他肉类，且脂肪又为不饱和脂肪酸，有助于强身健体，保持身材。

## 海鲜类

## 螃蟹

基本介绍：螃蟹是甲壳类动物，身体被硬壳保护着，靠鳃呼吸。常见的螃蟹有梭子蟹、青蟹和中华绒螯蟹（河蟹、毛蟹、清水蟹）等。

经典功用：味咸、性寒，入肝、胃经，有补肾、利尿、

舒筋、清热解毒、滋肝阴和充胃液的功效。

**食用建议:**适宜跌打损伤、瘀血肿痛、临产孕妇宫缩无力、产后妇女胎盘残留、难产者食用,尤以食用蟹爪为佳。平素寒性体质或患有脾胃虚寒、大便溏泄、风寒感冒、风邪引起的顽固性皮肤瘙痒及月经过多、痛经者和孕妇忌食螃蟹,而且由于蟹爪寒凉之性及活血行气作用较蟹肉为强,这些人尤其要忌食蟹爪。

**现代研究:**螃蟹中含有大量的蛋白质,且以优质蛋白为主,能够增加淋巴细胞免疫力,促进伤口愈合,有抗感染的功效。螃蟹中精氨酸的含量较高,有助于体内能量代谢和解毒,可促进机体能量平衡,排泄体内毒素。蟹肉中含有维生素 A、维生素 E,可以保护黏膜上皮组织,软化血管,抗衰老。蟹肉中含有大量的硒,可以提高人体的免疫力,有防癌、抗癌的功效。

## 虾

**基本介绍:**虾是一种生活在水中的节肢动物,属节肢动物甲壳类,种类很多,包括南极红虾、青虾、河虾、草虾、对虾、明虾和龙虾等。

**经典功用:**味甘,性微温,入肝、胃、肾经,具有补肾壮阳、通乳和脱毒的功效。

**食用建议:**适合于寒性体质和寒证患者食用,不适合热盛体质和热证患者食用。禁忌



虾



鲤鱼

与某些维生素 C 含量高的水果一起吃,如柠檬、柑橘、猕猴桃等。

**现代研究:**虾中含有丰富的镁,镁有助于心脏活动的调节,对于保护心血管、扩张冠状动脉、减少血中胆固醇、防止动脉硬化有一定的作用,可有效预防高血压及心肌梗死。虾皮具有镇静作用,可防治自主神经功能紊乱和神经衰弱等诸症。

## 鲤鱼

**基本介绍:**鲤鱼又叫鲤子、红鱼等,是杂食性鱼类之一。

鲤鱼含有丰富的营养物质,且肉质鲜美,广受消费者的青睐。

**经典功用:**味甘、性平,入脾、肾、胃、胆经,具有健脾补胃、清热解毒、止咳、利水消肿和下气通乳等功效。

**食用建议:**适合于脾胃虚弱、水肿、乳汁不通、咳嗽等人食用。鲤鱼与狗肉、猪肝、鸡肉、牛羊油、绿豆、芋头、甘草、南瓜、咸菜、朱砂和荆芥等相克,不能同食,否则可引起消化道疾病。

**现代研究:**鲤鱼富含高质量的蛋白质、必需氨基酸、矿物质、维生素 A 和维生素 D,

且易消化吸收。鲤鱼能供给人体的脂肪多为不饱和脂肪酸，可降低胆固醇，预防动脉硬化和冠心病。鲤鱼还含有较高的钾，可防治低钾血症，有助于增加肌肉的强度。

### 带鱼

**基本介绍：**带鱼营养丰富，肉厚刺少，深受消费者的青睐。带鱼主要分布于西印度洋和太平洋，在中国的东海、黄海、渤海和南海都有分布。

**经典功用：**性温，味甘、咸，入肝、脾经，具有健脾暖胃、益气养血和养肝泽肤等作用。

**食用建议：**适宜久病体虚、气短乏力、血虚头晕、食

少羸瘦、皮肤干燥的人食用。中医认为，带鱼属于动风的“发物”，凡湿疹、疥疮痂疖、皮肤过敏、红斑狼疮、淋巴结核、支气管哮喘及癌症患者忌食。在煎炸带鱼的时候，忌用牛油、羊油。在食用之时，不可与中药之甘草、荆芥同食。

**现代研究：**带鱼富含不饱和脂肪酸，能够降低胆固醇。带鱼富含镁元素，有助于心血管系统健康，可预防高血压、心肌梗死等心脑血管疾病。带鱼鳞和全身表皮上的银白色油脂层里富含抗癌成分6-硫代鸟嘌呤，可以辅助治疗多种癌症，如胃癌、白血病、淋巴肿瘤等。

### 甲鱼

**基本介绍：**甲鱼也叫鳖、团鱼、水鱼，是卵生两栖爬行动物。甲鱼主要生活在湖泊、池塘、水库、三角湾和流动缓慢的河里。在中国以中华鳖最为常见。

**经典功用：**味甘、性平，入肝经，可滋肝肾之阴，清虚热。

**食用建议：**适合于骨蒸劳热、肺结核低热不退、肝脾大、肝硬化腹水、糖尿病、癌症患者及放化疗后、肾炎水肿、干燥综合征、高血脂、心脑血管疾病、低蛋白血症等人群食用。甲鱼滋腻，久食易导致消化不良，故脾胃虚弱、腹泻、食欲不振、慢



带鱼

性肠炎、痢疾之人忌食。孕妇食用会影响胎儿健康，因此孕妇忌食。

现代研究：甲鱼中含有一种抵抗人体血管衰老的重要物质，可降低血胆固醇，对高血压、冠心病患者有益。甲鱼适量食用有利于提高母乳质量及促进产妇身体恢复。甲鱼中含铁质、叶酸等，可增强造血功能，有利于提高耐力和体力，帮助尽快消除疲劳。甲鱼肉及其提取物可防治胃癌、肝癌、急性淋巴性白血病等，且能提高机体免疫力，所以常用于因放化疗引起的虚弱、贫血、白细胞减少等症。

### 海参

基本介绍：海参为“八珍之一”，是一种高蛋白、低脂、低糖、低胆固醇的食品。海参不仅是珍贵的食品，也是名贵的药材，在我国渔业中占有重要的地位。

经典功用：味甘咸、性温，入心、脾、肺、肾经，具有滋



阴补肾、壮阳益精、养心补血、润燥和治溃疡等作用。

食用建议：适合于体质虚弱之人食用。海参不宜与甘草、醋同食。患急性肠炎、细菌性痢疾、感冒、咳嗽、气喘及大便溏薄、出血兼有瘀滞及湿邪阻滞的患者忌食。

现代研究：海参含有丰富的矿物质，尤其是钙、钒、钠、硒、镁等含量较高，能够参与血液中铁的运输，增强造血功能。海参富含蛋白质，参与人体免疫功能，能调节机

体的免疫力，对传染性疾病有很好的预防功能。海参含有磷、锌、锰、硒、镍等元素，能够促进性功能的提高。海参中富含合成人体胶原蛋白所需的长寿因子、抗老因子等主要原料，具有消除疲劳、预防皮肤衰老、美容养颜和延年益寿等功效。海参中所含的硒、海参皂苷等，能抑制癌细胞的生长与转移，有一定的抗癌作用。

朋友们，现在您掌握常见肉类和海鲜的食疗知识了吗？肉类和海鲜是血肉有情之品，食对了，可以大补并助去邪；食错了，虽然满足了“口腹之欲”，但是却给健康带来隐患。为了健康长寿，希望你有所选择、有限量地食用，那么就从今天做起吧！

（责编 桑新华）



海参