文輯／夏萬浪　農委會漁業署企畫科 技正

魚之最

一、壽命：中國大陸產「壽比南山」的魚，名叫狗魚，高壽達200多年；最短命的魚是銀魚，1歲就會死去。

二、游速：游速最快是旗魚，每小時110公里。

三、體型：「海洋」裏最大的魚是鯨鯊，長約20米，重有5~6噸以上。

「淡水」中最大的魚，是生長在中國大陸的中華鱘，長約7．5米，重1噸以上；最小的魚是鱎魚，這種生長在菲律賓湖泊和河裏的魚，長約0．75厘米，重4~5毫克。

四、跳高：跳得最高的魚，是長在古巴海的跳魚，可以跳出水面4~5公尺。

五、產卵：最能下蛋的是魚是翻車魚，最多1次可以下3億顆以上的蛋。

（摘編自海洋與水產報 老夏、碧霞：魚類知識）

海產與保健

海產種類多不勝數，其營養價值，對一般人而言也不可或缺；和人們保健比較相關，因屬常見種，特介紹以下數種供參考：

鱔魚：因爲含有大量的卵磷脂，可以補腦。

鮭魚：可以給患者補充維生素A和高熱量，對感冒和貧血患者有好處。

鮪魚：可減緩生殖功能的衰退，因爲富含維生素E。龍蝦也有這種功效。

鰻魚：因其含有大量的維生素A，可治療夜盲症。尤其是是廣鰻魚，被稱爲純維生素A。

其他常見海產品略述如下：

牡蠣：有「海洋牛奶」之美譽，它所含的蛋白質、磷、鐵、鈣和碘等的營養成分豐富，對人體大有裨益。

海螺：對紓緩人的精神緊張，有幫助。

海帶：抽煙者宜多食海帶，因爲它含有一種物質，可以改善尼古丁對人體產生的不利影響。

紫菜：對胃潰瘍有一定的療效；可清心、補腎、利尿、健脾、化痰、降血壓和降膽固醇。

蜆：對保護肝臟有幫助。（海洋與水產報 孫偉：幾種海產品的保健功能）

蟹：肝炎病患應少食用。肝炎病患因爲膽汁分泌失常，胃粘膜水腫，小腸絨毛變得又短又粗，所以消化機能減退。螃蟹含量豐沛的蛋白質，難被患者吸收，留滯在腸道中容易腐壞，導致腹脹、嘔吐等現象；情形嚴重者，更可能發生肝細胞壞死，因而加重病情。

（摘編自海洋與水產報 馬永昆：肝炎患者不宜食蟹）



元月特價書籍

鄉間小路長期訂户元月份特價書籍
(90年元月16日至90年2月16日)

豆類蔬菜
定　價：210元
優待價：165元



精濟植物集
定　價：380元
優待價：305元

精濟植物二集
定　價：440元
優待價：355元

豐年社　請註明訂户編號至本社門市部購買或郵撥訂購，另加掛號郵資60元。洽詢電話 02-2362-8148 轉 30/31