

鯉の効用

1、鯉は肝臓を守る最良の食品

元氣な肝臓をいかに大切にして生活をするかを考えた場合、鯉は最良の食品といえます。鯉は古くから黄疸の治療に用いてきました。強肝作用のあるアミノ酸のタウリンは鯉の煮汁中に40%も含まれ、飲食時には解酒毒剤として愛用されています。二日酔いやお酒による脂肪肝になるのを予防する作用があるのです。鯉の全身を煮た物を食べると、再生肝作用といって新しい肝細胞がどんどん増殖していくことが判明しました。特に肝硬変の人の食事には欠かせないでしょう。長生きの素だと思ってお召し上がり下さい。また鯉には、血中のコレステロールを低下させる作用があり、胆石の予防作用もあることも知られています。

2、鯉は腎臓病の食事療法によい

腎臓病で身体がむくみ、腫れあがっているときに、鯉を食べると、その水が体外に排出されるといわれています。腎臓が悪くなり、尿中に多くのタンパク質が出はじめると、水だけが体の中に残り、その結果身体がむくむのです。そういう時には、タンパク質を補う必要があります。タンパク質が豊富で、しかも水分を排出する作用のある鯉は、良質の腎臓病の治療食品ということができます。

3、鯉は血流を改善する

むくみは、静脈中に血液がうっ滞していることから起こります。むくみがとれるというのは単に腎臓の機能が高まったというだけでなく心臓の機能がより活発になったためです。病気の治療には、何よりも血液の流れをよくして各細胞に酸素と栄養を与えることが大切です。鯉の血流改善作用は、手術後や病気後の回復にもよいといえます。

4、鯉は糖尿病の食事療法のメニューに

成人型糖尿病は年々増加しており、女性の患者さんも増えています。鯉には血糖をコントロールする膵臓から分泌されるインスリンホルモンと同様の作用をする物質が含まれていることを近畿大学の研究室で発見しました。鯉を食べ始めたら尿の糖が下りなくなり、血糖値が正常にコントロールできた人が大勢おられます。なお、鯉には糖尿病の医薬品や一部の健康食品のように、食後に急に血糖値を下げたりしないので、それらと併用してもよろしいです。

5、鯉は目によい

昔から緑内障によいといわれています。網膜における抗酸化作用のあるルテイン、目の潤いをつけるアルヒロン酸、DHA、コンドロイチン硫酸を多く含む鯉がよいのです。特に鯉の皮にはルテインを多く含むといわれています。

6、鯉は腰痛や関節の痛みを楽にする

鯉を食べたおかげで、腰痛がとれたとか、打ち身の回復が早くなったという話はよく聞きます。大学の研究室でも、実験用の動物を使って、人間のリュウマチと最もよく似た関節リュウマチを作り、その動物に鯉を食べさせると、骨の変形やむくみが抑えられるという結果を得ています。また鯉が燿血の人の治療によいということから考えれば、老人に多い難聴にも効力があると思われます。鯉にはビタミンAが豊富に含まれ、かつ生活習慣病の予防に欠くことのできないビタミンEが含まれていることも、これらの作用の源といえましょう。

7、鯉は咳きを鎮める良薬

苦い胆のうちには、タウロコール酸という胆汁酸が含まれており、脂肪を水に溶けやすくする作用や、壊れた細胞の再生を促進する作用を持っており、胃や腸壁の細胞の修復や、咳きや咽頭の痛みや口蓋扁桃炎の痛みにも大変よく、気管支喘息の発作を鎮める作用まであるといわれています。鯉の身にも、咳きを鎮める作用があるといわれ病院や薬局での治療と併用し鯉を食べられたらよいでしょう。呼吸困難が治り、動悸や息切れが無くなったという話は多くの鯉食ファンから聞きます。鯉は新しい細胞を作る原料となりますから、皮膚病の治療にも役立っています。乾燥肌の女性の保湿に化粧品もよろしいですが、高タンパク食品も忘れないで下さい。

8、その他

鯉は昔から、母乳の出をよくする。婦人病によい、胃潰瘍によいなどといわれています。大学の研究室で実験動物に胃潰瘍を発症させ、これに鯉を食べさせたところ、確かに治療促進効果があり、その効果に驚きました。胃潰瘍の人は病院で処方される医薬品の服用ばかりでなく、鯉のような高栄養魚を食べることも大切です。

9、鯉は元氣をつける食品

身体が疲れたときには、鯉を食べると、体がなんとなく熱くなり、元氣も出て、疲労が早く回復します。飲酒後に鯉を食べると酒の飲みすぎによる不快感を見事に回復してくれます。鯉に多く含まれるアルギニンというアミノ酸が免疫力を向上させ、体力をアップし疲労回復、成長ホルモンの分泌促進作用を発揮してくれるからです。免疫担当細胞であるマクロファージの弱っている時に活発にします。また、頭の働きを活発にするDHCやEPA、 α -リノレン酸を含んでいますので、認知症の予防、うつ病にもよいのではないかとわれています。