

众所周知的吃鱼有益身体健康，里面含有大量的钙、卵磷脂以及优质蛋白质，能够提高记忆力，让注意力变得更加集中，鱼身上有五个宝贝不同的部位，养生价值也不一样。



2、鱼肠

鱼肠里面含有优质的蛋白质，脂肪量很低，药用价值很高。但是在此之前一定要把鱼塘彻底的清洗干净，因为鱼所吃的一些食物必须要通过鱼肠来进行消化，容易受到污染。

3、鱼肝

鱼肝的营养元素非常的丰富，里面含有大量的维生素d铁以及维生素a，但是漂亮以及胆固醇也是非常高的，不适合于痛风的患者。鱼胆和鱼肝是直接相连在一起的，在清洗的时候千万不能把鱼胆直接弄破，本身肝脏具有一定的解毒功能，容易聚集大量的毒素，在吃之前一定要确定鱼没有受到环境的污染。