

# 燕窝最佳食用时间

- 早上醒来时空腹服用。
- 睡前空腹服用。
- 如果控制体重或胃不好推荐早上空腹食用。晚上临睡前空腹食用燕窝加牛奶，既有利于营养的吸收，又可帮助睡眠，且有美容滋养的效果。

