

一碗燕窝，胜过 10 瓶防晒霜

盛夏来临，很多女性无意间发现，脸上不知不觉变得粗糙，而且不像以前那样白嫩了，甚至有的还多了几道细纹或几个斑点！这是什么原因呢？



罪魁祸首有三个：能穿透云层和遮阳伞的紫外线、办公室和家里的空调、电脑和电视机辐射。我们知道，紫外线除了会让肌肤变黑外，还会伤害肌肤细胞，使肌肤黯然失色，或出现斑点、细纹，而解暑的空调，却不停地在抽干肌肤的水分……这些伤害，仅靠一遍又一遍涂抹防晒霜护肤，是远远不够的，肌肤需要由内而外地调理。而素有美容圣品的燕窝，无疑是内调的最佳选择。



燕窝富含燕窝酸和水溶性蛋白质。燕窝酸中的表皮细胞生长因子（EGF），能刺激多种细胞的分裂增殖，促进细胞分化，可修复被烈日灼晒的肌肤细胞，它还能影响人体皮肤的细腻和老化，使皮肤变得光滑而有弹性。而水溶性蛋白质则弥补了人体因为年龄增长导致的胶原蛋白流失，让肌肤保持水分与弹性。且燕窝滋补而不上火，还能消暑降火，去除肺燥。女性在夏季定期食用燕窝，可让肌肤在炎炎夏日依然呈现白皙无瑕。



除了能养颜美容，燕窝还有抗衰老的效果。自 25 岁开始，女人的身体机能开始走下坡路，最明显的表现就是眼角第一道皱纹开始出现。燕窝作为养生极品，它的抗衰老效果有目共睹：以清代慈禧太后为例，她每天都吃燕窝菜，年过六旬容颜光洁，甚少皱纹。近代宋美龄每天一碗冰糖燕窝养生活至 106 岁。近年来，燕窝已成为明星名媛们所必备的美容养颜佳品，如美容大王大 S 为了护肤更将燕窝当开水喝等。

为配合夏季进补需求，可将清热类瓜果诸如木瓜、秋梨等搭配燕窝食用，入口清凉，爽滑盈口，既是滋养调理，清热降暑，也是一种健康享受。