

燕窝10大神奇功效，你知道吗？

世界上有75种燕子，只有一种燕子所做的窝极具滋补功效，那就是金丝燕。燕窝，是一对“爱情鸟”——金丝燕为爱轮流吐液筑成的巢。自公元1405年郑和下西洋，将燕窝带回国进献给皇帝后，燕窝被奉为滋补佳品，广为流传。现代研究证实，古人尊崇燕窝为“圣药”一点也不夸张，因为它真有奇效：一治肺癆，二抗衰老，三可安胎，四能健脑，五调体质，六利化疗，七防痴呆，八养脾胃，九助病愈，十安睡眠。

功效一：润肺滋阴，大补元气

- 润肺是燕窝的经典疗效。肺结核医书称为“虚劳”，“癆瘵”。《本草再新》记载：“燕窝大补元气，润肺滋阴。治虚劳咳嗽。”常吃燕窝能补肺养阴、止肺虚性咳嗽、减少肺气病变。民间有用燕窝加冰糖炖食，对肺结核咳血最为适宜。

功效二：延缓衰老，美容养颜

- 燕窝中的表皮生长因子（EGF）、胶原蛋白等能促进细胞的分裂、再生，提高细胞的活力，减少胶原蛋白的流失，具有美容养颜、延年益寿、防治皮肤衰老、增强细胞活力等功效。

功效三：益智补脑，提高记忆力

- 唾液酸在脑和神经系统发生和发育中发挥重要作用。唾液酸是作用于大脑细胞膜和突触的脑部营养素，增加大脑中唾液酸的含量，能增加与学习有关的基因的表达水平，从而增强学习及记忆能力，促进大脑发育，增强脑力，提高记忆力。

功效四：安胎补胎，促进产后恢复。

- 对孕妇来说，燕窝中丰富的唾液酸对于孕妇、胎儿、新生儿都有绝佳的功效。燕窝不含脂肪且具有抗病毒作用，孕妇可充分吸收，还能提高免疫力，确保准妈妈、宝宝身体健康，起到安胎保胎的作用；孕妈妈产前食用不易发胖，有效预防妊娠纹产生，产后服用，有助身体的恢复，降低分娩创伤感染几率，加快伤口愈合能力。

功效五：增强体质，提高免疫力

- 常食燕窝的人很少感冒，因燕窝所含的丰富的蛋白质、唾液酸是人体免疫功能所必须的物质，能预防疾病感染，调整机体的免疫力，对感冒等传染性疾病有很好的抗病毒及预防功能。

燕窝10大神奇功效，你知道吗？

功效六：健脾养胃、止寒补虚

- 脾胃为五脏之中流砥柱，脾主升清，胃主降浊，脾胃功能正常则升降有序，纳运正常。若饥饱无度，劳倦伤脾，日久则形成脾胃虚弱，症状多以消化系统病症为主。燕窝易于消化，且能养胃健脾。《本经逢原》记载，燕窝能使金水相生，肾气滋于肺，而胃气亦得以安，食品中之最驯服者。所以，燕窝也是养胃佳品。

功效七：预防老年痴呆

- 唾液酸中的神经生长因子（NGF）对神经细胞具有保护与稳定作用。唾液酸在脑中含量很高，脑中大量存在的SA（唾液酸）与神经细胞的生长和突起延长有关。有医学研究显示，一些神经性疾病，如早老性痴呆、老年痴呆的血液或者脑中的SA含量比正常人的含量有所降低，而经药物治疗康复后，唾液酸含量又恢复正常，这表明唾液酸加快恢复神经系统功能，促进脑神经细胞、树突生成，逆转脑萎缩，从而达到对神经系统疾病进行预防的作用。

功效八：减轻放化疗反应

- 燕窝是天然补充津液的食品，并含多种氨基酸，对食道癌，咽喉癌、胃癌、肝癌、直肠癌等有抑止和抗衡作用。凡经电疗、化疗而引起的后遗症，如咽干、咽痛、肿胀、便秘、声嘶、作呕等，食燕窝都有明显的改善。

功效九：有利于体虚者及术后病人恢复及加快伤口愈合

- 很多患者手术后，家属常常急于给其进补营养，希望患者能尽快恢复健康。但实际上患者手术后，消化功能减弱，若操之过急、过量进补反而会适得其反，手术后患者的进补以营养清淡为主。燕窝性平味甘，口感滑嫩，易于患者消化，且含有丰富的胶原蛋白和唾液酸，能够有效阻断病原体（病毒、细菌及细菌毒素）对上皮细胞的附着，从而提高患者的免疫机能，减少伤口发炎情况，修复机体受损细胞，加快伤口愈合。

功效十：缓解失眠症状，提高睡眠质量

- 燕窝能够补中益气，调理人的五脏六腑均衡，使身体达到心平气和的状态，对于舒缓压力，缓解失眠，改善睡眠质量有很大的帮助。