

女性吃燕窝的好处

**燕窝的宠爱
让你更美丽**

- 祛斑除皱
告别黄脸婆
- 消除眼袋
淡化黑眼圈
- 饱满乳房
挺拔更迷人
- 保养卵巢
滋润抗衰老
- 补充蛋白
生命有活力
- 恢复弹性
肌肤更年轻

CRBN
GLOBAL

燕窝与调经

燕窝的主要成分是活性蛋白质。经期食用少量燕窝对补充蛋白质等营养成分是很适合的。

《红楼梦》写王熙凤“禀赋气血不足，复添了下红之症”时，就“只吃燕窝粥，两碟子精致小菜”。所以食用燕窝对月经周期有很好的调理功效。

燕窝与更年期

女性上了 50 岁，体内雌激素水平急剧下降，更需要滋阴。燕窝不寒不燥、养胃润虚的特性为历代医方医书首肯，燕窝中特有的表皮生长因子和燕窝酸，能够补充皮肤所需营养和水分，快速修复受损皮肤细胞，起到延缓衰老的作用。长期调理可以舒缓焦虑、失眠等更年期表现，改善皮肤和肠胃。

关之琳的燕窝秘笈

关之琳出生于 1962 年 9 月 24 日，今年已经整整 50 岁了，可看上去依然年轻貌美，跟 30 岁的成熟女性不相上下，到底个中的秘诀在哪里呢？

“快谈恋爱吧，恋爱就像燕窝，对女人很补的。”——关之琳对几乎没绯闻传出的陈松伶说过这样的话。

关之琳自曝每天拿燕窝当早餐

燕窝中的胶原蛋白是最丰富的，而胶原蛋白也正是让肌肤年轻的重要元素。关之琳从 20 多岁开始坚持每天早上用燕窝当早餐。

关之琳曾说过：“除了每天早上吃半碗不加糖的燕窝外，我是不怎么吃补品的。不吃满满一碗燕窝是怕分量太多难以吸收，徒然浪费了。我知道燕窝美容保养皮肤是非常有效的，而且燕窝不像一些护肤品会有其他的副作用。”

关之琳保持容颜有三大法宝：

- 1、起床做面膜：补充水分和祛除黑眼圈。
- 2、食疗：关之琳天天吃燕窝。平时不食辣、不抽烟，代之以多饮水和茶，多吃水果，油炸食品也尽量少吃。做运动出汗后容易受凉，她就每天吃蒜油丸，借以改善身体机能。
- 3、睡眠充足：睡眠最少 8 小时。

最长寿的燕窝进补人：宋美龄女士

最长寿的燕窝进补人：宋美龄女士，享年 106 岁。“她每天都会吃一小碗冰糖燕窝。”《三联生活周刊》报道。许多港台明星有吃燕窝的习惯，如林青霞和名主持吴小莉产后就吃燕窝补身。

宋美龄 60 多岁时，仍然身材适中，没有变化。她依然是肌肤白净，柔软润泽，青春焕发，光彩照人。尤其是她那纤纤十指，仍然凝脂滑润。

曾在台湾及美国见到晚年宋美龄的张灵甫的妻子王玉龄回忆说，60 岁以后的宋美龄并没有佝背佝腰，没有一般女人那副老态龙钟的模样。她看起来只有 40 多岁，当年的青春美

被另一种沧桑之美所替代，老年的宋美龄依然是很美很媚人。



每天早晨起床后必空腹食用一份冰糖燕窝。坚持不断，宋美龄女士离开台湾前往美国时还特地空运了两箱的燕窝以供每天的食用，这是宋美龄美容皮肤的首选。她认为每天食用燕窝可以润胃养肺，最重要能养颜美容，减少皱纹。

常食燕窝使人皮肤光滑、有弹性和光泽，从而减少皱纹。在选购时需注意，出自燕屋的燕窝，本身是非常纯净的燕窝，不会含有未能确定的矿物质的。

慈禧太后养生秘诀——天天吃燕窝养生

据史书记载，清朝乾隆皇帝和慈禧太后年过古稀，看上去却都比实际年龄要年轻 20 至 30 岁，精神矍铄。他们养生之道就是饮食上极为注重食补和药补，在品种繁多菜单中，燕窝是列食补之珍品之首。据清宫老档记载：乾隆几次下江南，每日清晨，御膳之前，必空腹吃冰糖燕窝粥。一直到光绪朝御膳，每天都少不了燕窝菜。

燕窝从被中国人拿到餐桌上开始，就一直是宫廷御膳珍品。以清朝慈禧太后的早膳为例，一桌 30 多样的菜中，用燕窝的就有 7 样。清朝皇帝乾隆每日清晨御膳之前，必空腹吃冰糖燕窝粥，其目的主要是为了养生，而不是别的。

传统中医学认为，女性常食燕窝能保养肌肤，使肌肤滋润洁白、光滑、富有弹性并可调节内分泌循环、减少脸部皱纹，清除暗疮，补血活血，去瘀生新，对妇女经期不适、经痛、月经过多有良好疗效。

燕窝中的水溶性蛋白质对于人体的功效在于制造肉、血、增加皮肤的光泽弹性、头发乌黑亮丽等，食用能内调、美容养颜、抗衰老。

随着科学技术的发展，现代学者发现在燕窝中含有一种非常重要的多肽类物质——表皮生长因子（epidermic growth factor，简称 EGF）。燕窝内含的 EGF 被誉为“美容基因”。

EGF 能刺激多种细胞的分裂增殖，促进细胞分化，对受损皮肤进行快速修复，促进手术创口和创面的愈合；它能影响人体皮肤的细腻和老化，能启动衰老皮肤的细胞，使皮肤变得光滑而有弹性。

这也说明了，为何慈禧太后年过古稀，容貌却依然年轻了，燕窝除了对慈禧太后的养生起

作用，同时对慈禧太后的皮肤容颜也达到了美容养颜的功效。

