

男人食用 燕窝的好处



润肺益气
延缓衰老



增强
大脑活力



提高免疫
增强体力



皮肤光泽
精力充沛



减少熬夜
烟酒对身
体的损伤



男性吃燕窝的好处

吃燕窝对日常滋补养生美容是有效果的，燕窝成为很多女士的最爱，其实燕窝并非只有女人才能吃，燕窝是适合男女老少吃的保健品。

自乾隆起历代帝王每日必食暂且不说，现在还有很多男明星，也都吃燕窝来抗疲劳、延缓衰老。长期吃燕窝，可以使人精神饱满、精力充沛，不易虚弱，更能增加体能。



从养生角度来说

男人应酬比较多，吸烟、喝酒，长期这样会造成对呼吸系统的损伤。加上工作压力大，精神紧张、睡眠不足，身体会处于亚健康状态。燕窝对男士有良好的补肾强肺、防止虚损等功效，特别是对于那些“老烟枪”来说，燕窝是不可多得的“洗肺”、润肺佳品。

对于那些久病不愈的患者来说，燕窝是个不错的选择，都可把它作为滋补品。《食物宜忌》中说：燕窝有“壮阳益气、和中开、添精补髓、润肺、止久泻、消痰涎”等功效。《本草纲目拾遗》对燕窝的功效也给出了极高的评价。

从养颜的角度来说

男性的肤质跟女性有很大的不同。男性荷尔蒙刺激皮脂分泌，皮脂腺和汗腺都比较大，面部生长胡须。皮肤偏油性容易油腻，酸度比女性高，分泌的皮脂和汗液也比女性多。因此，保持皮肤的水分及干爽就显得尤为重要了。燕窝中的胶原蛋白成份，有助于补充水分及提升男士皮肤的储水能力，同时控制过剩的油脂，令皮肤保持干爽。此外，燕窝中的胶原蛋白成份还能够使男士的指甲变得更坚韧，头发长得更浓密，关节也比以往更活动自如。

燕窝还具有抗衰老、养生的作用。把燕窝与银耳炖服，可治干咳、盗汗、肺阴虚症;以燕窝与白芨慢火炖烂，加冰糖再炖溶，早晚服之，对老年呼吸系统疾病有很大的作用。