

燕窝坚持吃多久才会有效果？



大家可以根据自己的身体情况和想达到的效果选择干燕窝的用量。

1. 经济型的用量：每月 24-30 克（3 克/次，每周 2-3 次）

适用人群：电脑工作者，普通保养，改善轻微亚健康状态。

2. 标准型食量：每月 45-75 克（3-5 克/次，隔天 1 次）

适用人群：中年，吸烟，长期电脑工作，长期户外工作，长期化妆，孕妇，哺乳期，产后恢复，更年期，体质虚弱，内分泌失调，营养不均衡和正在塑身人群等，针对列年期综合症，妇科，内分泌紊乱，体质虚弱营养不良，皮肤色素沉着，肤色暗淡无光，皱纹

明显，表皮晒伤，干性混合性肤质，长豆，无名肿毒，上火，呼吸道不适，心脑血管，内脏虚弱。

3. 辅助理疗量：每月 90 克/150 克（3-5 克/次，每天 1/次）

适用人群：孕产女，产后无奶少奶，中老年肺呼吸道疾病患者，妇科病患者，手术后等人群，针对皮肤顽疾，肺部、心脑血管及其他内脏的疾病的辅助治疗。

温馨提示：称干品定量不如直接炖好后用勺去定量来的简单准确，炖好的燕窝一勺约为干品一克，有失眠现象的人燕窝要在睡觉前 1 个小时以上用用。孕妇 4 个月后应加量。

只要坚持服用燕窝，身体就会有明显改善，再来回顾下燕窝的功效吧

1. 美容基因

能刺激多种细胞分裂增殖，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，启动衰老皮肤的细胞，是皮肤变得光滑有弹性。

2. 对呼吸系统疾病的治疗作用

燕窝对呼吸系统（古时称为肺系）疾病的治疗作用。另外，对于有吸烟不良嗜好的人来说，燕窝是不可多得的“洗肺”佳品。

3. 强心，降压作用

燕窝的提取物有强心的作用。而且，从一定的计量开始，它就显示出降血压的作用，并且是特定的作用于舒张期血压，也就是常说的低压。有高血压的朋友都知道，相对而言，收缩压的降低要更难一些。

4. 抗氧化，防衰老

最新的医学研究证明，燕窝是一种抗氧化食品，具有排毒功效，长期实用可以达到延缓衰老的目的。燕窝及其提取物，一方面能增加免疫功能另一方面，又具有抗氧化作用，在预防衰老方面有很强的对抗性，因此也具有非常神奇的功效。

5. 孕产期保健佳品

孕 妇在生产前两三个月食用燕窝，不仅能使母亲身体强健，而且能使未来的新生儿更加强壮、更白皙、更漂亮、更不易生病。产后的妇女，要缓解哺育孩子的劳累，又要恢复生产前的窈窕身姿，燕窝是最佳的天然滋补品。其性味甘、平，对孕妇和产后妇女而言，补而不腻，没有任何不良反应。

6. 抗衰老，改善血液回圈

对中老年人体力、精神活力、记忆力及生理功能的衰老有明显疗效。

7. 补血活血，祛瘀生新

燕 窝为保健品，短期内看不出明显功效，有条件的话，最好长期或经常服用。它不含激素，见效慢，和食量规律有关：一般可以坚持 3|5 克量的范围，每天/隔天 /或三天吃一次，早起空腹或者晚上睡前吃，每月中断不超过 5 天的朋友里，百分之 90 以上在 3 个月内会有不同方面效果反馈，有的人皮肤滋润、有的很少生病、有的是精力充沛、很多反应燕窝能促进新城代谢，减少便秘，还有的反应睡眠变好。