

# 燕窝 吃出女人美



自古以来，女人和燕窝就结下了不解之缘。水做的女人离不开滋养，而燕窝给予女人美丽所需的营养成分，让女人焕发从内至外的光彩。燕窝拥有美味且能滋补，呵护心窝且能美颜。

## 美容养颜抗衰老

燕窝主要成分有水溶性蛋白质、碳水化合物、微量元素，其中最重要的是含有一种非常重要的氨基酸——多肽类物质（EGF），即表皮生长因子，它有多种重要的生理功能，如抑制胃酸分泌、保护女性子宫等。

EGF 能促进细胞分裂从而能延缓人体皮肤的老化，并能使皮肤在短时间内变得细腻光洁有弹性，EGF 对于产后或因事故留下的疤痕创伤更是很好的修复功能。女性长时间食用燕窝还能很好的调节内分泌，延缓衰老。

## 补血益气

中医表明：燕窝是帮助身体恢复的最佳滋补品。益气补中，气充血盈则去瘀生新，女性经期各种不适症状迎刃而解。与其他滋补品不同的是，燕窝味甘性平，营养低脂，既不用担心上火，也不用担心发胖。

## 孕产妇滋补

孕妇在怀孕期间最需要营养的补助，因燕窝里含有丰富的活性蛋白，可促进人体组织生长，提高免疫力。孕妇食用燕窝不仅能滋补母体，更可使未来的新生儿更强壮、白皙，增强抵抗力。对于妊娠后的女士产后恢复，用燕窝进补最佳，可有效缓解妊娠斑等皮肤问题。

推荐燕窝做法：莲雾酸奶燕窝



[www.rbnnglobal.com](http://www.rbnnglobal.com)

品

名：莲雾酸奶燕窝

规格：3克、5克

主料：燕窝3克/5克、莲雾1个

配料：酸奶小半瓶(约45克)、水100ml

功效：莲雾酸奶燕窝三者完美融合，浓浓的牛奶香，伴着丝滑的燕窝和多汁的莲雾，不仅口感俱佳，更是美容养颜的佳品。

做法：

- 1、将3克/5克燕窝炖煮好备用。
- 2、取1个莲雾，洗净。
- 3、将莲雾切成1CM左右的小丁，放入燕窝内。
- 4、将准备好的酸奶（浓稠的）倒入到燕窝内，调味即可。