

## 明星们都爱吃燕窝美容,娱乐界们公开的美容秘方



研究表明：燕窝及其提取物，一方面具有抗氧化作用，另一方面，又具有增强免疫功能，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。从古至今，燕窝都被奉为“养颜圣品”，慈禧太后和宋美龄就是常吃燕窝驻颜的两大代表，而在现代，对此最有体会的，大概就是那些影视歌坛成名已久的明星们了。

慈禧：以光绪十年十月七日慈禧早膳为例，一桌 30 多样菜点中，用燕窝的就有 7 样，燕窝成了御膳常饌。



宋美龄：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。



周慧敏：问到她的护肤之道，周慧敏表示长期坚持食燕窝不但对皮肤好 keepfit（保持身材、健康的意思）都好有效。



大 S: 2004 年出版的《美容大王》书里，大 S 提供各种改善肌肤干燥的小秘方，包括每天敷脸、喝胶原蛋白与吃燕窝加牛奶，她说：“燕窝是美容圣品，以前本大王每天都吃燕窝加牛奶保养皮肤，但吃素之后我决定不吃小燕子的家了，但当时吃燕窝加牛奶时，我发现它真的有满好的效果”；“如果想要皮肤立刻变好，就每天吃大量的燕窝”；“到了北京保湿真的是太太太重要了，我几乎每天都敷脸，燕窝更是必不可少，我整天都吃大量的燕窝来保湿”。



林志玲：每天坚持食用燕窝是她维系青春不老，保持肌肤美白、水润、光滑的秘诀。



林熙蕾：除了运动，她更重视饮食，平时多吃蔬果，少吃肉类，每晚七时之后禁食，避免囤积脂肪。她每天早上都喝燕窝，更是养颜美容的秘方。



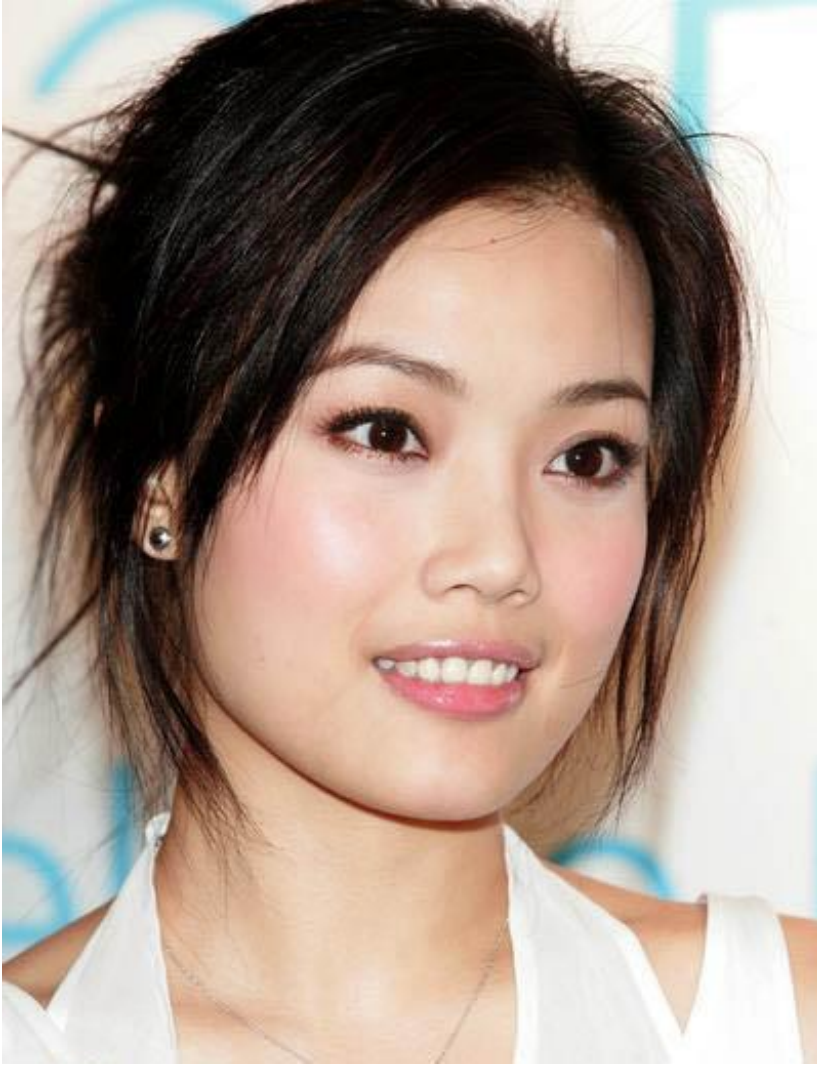
杨恭如：我喜欢吃东西，特别是燕窝，不知道是心理作用还是燕窝真的有美颜提神的作用，每次我吃完燕窝，都觉得精神特别好。妈妈在香港的话，隔天便炖燕窝或煲鸡汤给我喝；她不在香港的时候，我也会定时到外面找“即食燕窝”吃。常吃燕窝有助于脂肪代谢，排毒排水，保持窈窕身材，我从未因爱美而节食，早餐通常吃三文治，下午有时吃三文治，有时叫饭店的外卖饭，晚餐通常吃两碗饭一碗汤。因为我很懒，从不做运动，又爱睡懒觉，幸好有燕窝也不会胖。



朱丹：只要是我休息在家的時候，基本上一天三頓就吃燕窩。



容祖兒：希望皮膚感覺滑一點，平時都有進食即吃燕窩的習慣，實行內外一齊滋潤，相信熬夜都不會皮膚干及有黑眼圈。



关之琳：除了每天早上吃半碗不加糖的燕窝外是不怎么吃补品的。





萧亚轩：从小妈妈就规定起床后一定要喝两大杯水，喝完之后再喝一杯牛奶，有时甚至牛奶拌着燕窝喝。



刘德华：早在演唱会前两个月开始，就“戒”掉了他最爱的花生、腊味等致肥的食物。在演唱会开始的那一天，他更是全天都“绝食”，仅仅吃燕窝充饥。在下午的彩排前，刘妈妈给他送来了爱心冰糖炖燕窝，而主办方的老板更是带上椰汁燕窝来探班。



《皇家燕窝》为了您和您的家人的健康保证.