



# 燕窝

中医  
养生

燕窝又称燕菜、燕根、燕蔬菜，是指雨燕目雨燕科的部分雨燕和金丝燕属的几种金丝燕分泌出来的唾液，再混合其他物质所筑成的巢穴。燕窝按筑巢的地方可分为“屋燕”及“洞燕”两种，洞燕因其受矿物质影响导致颜色不同，有白燕、黄燕、红燕之分，而屋燕只有象牙白一种颜色。

BALANCE YIN AND YANG TO CURE DISEASE  
平衡阴阳 治于未病



滋补佳品 美容养颜

# 参茸海参燕窝配方如下

- 参茸海参燕窝配方有以下原料熬制而成
- 人参，白桦茸，海参，燕窝，银耳，金银花，白砂糖，纯化水
- 以下为每种原料的功效以及作用介绍

# 白桦茸的七大功效



- 白桦茸，别名桦褐孔菌，是一种生长于白桦树上的药用真菌。主要生长在北半球北纬 $40^{\circ}$  ~ $50^{\circ}$  的地区，即俄罗斯西伯利亚、远东地区、北欧、日本北海道、朝鲜、中国北部的黑龙江、吉林长白山等处。
- 白桦茸化学成分有多糖、桦褐孔菌素、桦褐孔菌醇、多种氧化三萜类化合物、栓菌酸、多种羊毛甾醇型三萜类化合物、叶酸衍生物、芳香族的香草酸、丁香酸及 $\gamma$ 羟基苯甲酸,还有报道称已分离出单宁化合物、类固醇、生物碱类化合物、黑色素类、低分子多酚类及木质素类化合物。这些化学成分使白桦茸有丰富的药用功效，其中七大功效如下：



# 白桦茸的功效



- 抗癌作用，桦褐孔菌含有大量的抗癌、降血压、降血糖、复活免疫作用的植物纤维类多糖体。可以提高免疫细胞的活力，抑制癌细胞扩散和复发，在胃肠内防止致癌物质等有害物质的吸收，并促进排泄。
- 治疗糖尿病，人们已从菌核和菌丝中提取到一种糖蛋白（FIS-1）和一种水溶性多糖（F1），发现均有明显的降血糖作用。



# 白桦茸的功效



- 防止高血压，白桦茸又称血液血管的清洁剂，对高血压的防治效果显著。相关文献载：俄罗斯堪索莫乐斯基制药公司生产的桦褐孔菌精粉对高血压的有效率达93%
- 抗衰老，清除体内的自由基，保护细胞，延长传代细胞的分裂代数，增进细胞寿命，促进代谢，因而能有效地延缓衰老，长期服用可延年益寿。



# 白桦茸的功效



- 有效抑制传染性病毒，可预防感冒。
- 改善并预防过敏性皮质。
- 对肝炎、胃炎、十二指肠溃疡、肾炎有明显的治疗作用。并对呕吐、腹泻、胃肠功能紊乱有治疗作用。



# 人参功效



- 调节中枢神经系统：人参能调节中枢神经系统，改善大脑的兴奋与抑制过程，使之趋于平衡；能提高脑力与体力劳动的能力，提高工作效率，并有抗疲劳的作用。
- 促进大脑对能量物质的利用，可以提高学习记忆能力人参中增强学习和记忆能力的有效成分为人参皂苷，其中人参皂苷Rb1和Rg1，对学习和记忆功能均有良好影响。人参根皂苷对正常大鼠学习、记忆过程有促进作用，而人参茎叶皂苷对电休克所致的大鼠记忆障碍有明显的改善作用。两者均使正常大鼠不同脑区的单胺类递质含量明显增多。这些研究工作，对合理应用人参植物资源有一定参考价值。



# 人参功效

- 改善心脏功能：人参能增加心肌收缩力，减慢心率，增加心输出量与冠脉血流量，可抗心肌缺血与心律失常。对心脏功能、心血管、血流都有一定的影响。人参有明显的耐缺氧作用，其制剂可有效地对抗窦性心率失常。人参皂苷可加快脂质代谢，并具有明显降低高胆固醇的作用。小剂量人参可使麻醉动物血压轻度上升，大剂量则使血压下降。不同的人参制剂对离体蟾蜍心脏及在体兔、猫、犬心脏皆有增强其功能的作用，并可改善其心室纤颤时的心肌无力



# 人参功效

- 降血糖作用：人参中含有人参皂苷和人参多糖。尤其是人参皂苷Rb2有明显的降血糖作用，此外人参多糖（或糖肽类）是人参中另一类降血糖成分。
- 增强机体的免疫功能：人参皂苷和人参多糖是人参调节免疫功能的活性成分，不但对正常人，而且对免疫功能低下的人都有提高免疫功能作用。人参多糖是人参中提纯的高分子酸性多糖，是一种免疫增强剂。经过动物实验和人体临床实验观察，证实能显著增强人体免疫力，对恶性肿瘤有一定的疗效；临床实验可见同样延长病人存活时间，提高机体细胞免疫功能，且减轻放疗的毒副作用，加快损伤组织的修复。经过临床观察证实：人参多糖有明显的升白细胞作用，与放化疗同时应用，能够减小放疗的毒副作用，预防白细胞减少使病人顺利的完成治疗。应用人参多糖过程中无副作用，证明该药是安全、可靠的。

# 人参功效



- 提高对有害刺激的抵御能力，可增强机体的应激能力和适应性，人参中含有人参皂，可以提高抗应激作用。可以抗缺氧、耐高温和低温的能力。
- 抗肿瘤作用：人参中的人参皂苷、人参多糖、人参烯醇类、人参炔三醇和挥发油类物质。这些物质对肿瘤有一定的抑制作用，但是机理是十分复杂的。
- 抗氧化作用：人参中含有多种抗氧化物质，人参皂苷、人参聚乙炔类化合物和人参二醇皂苷等。这些化合物有抗脂质过氧化作用，是抗衰老作用的基础。除了抗衰老作用外，对神经、内分泌、免疫功能及物质代谢等生理功能有调节作用。此外，人参还具有抗病毒、抗休克、减肥等多方面的作用。人参虽然是价值较高的补品，但并非人人适用。人参中的蛋白质因子能抑制脂肪分解，加重血管壁脂质沉积，故有冠心病、高血压、脑血管硬化、糖尿病、脉管炎等应慎服人参。血液黏稠度升高，会使血液流通不畅，中医称之为血瘀。人参有促进红细胞生长的作用，红细胞增多，血液黏稠度会更高。



# 海参

- 海参同人参、燕窝、鱼翅齐名，是世界八大珍品之一。海参不仅是珍贵的食品，也是名贵的药材。据《本草纲目拾遗》中记载：海参，味甘咸，补肾，益精髓，摄小便，壮阳疗痿，其性温补，足敌人参，故名海参。海参的功效主要有以下几个方面：



# 海参的功效



- 延缓衰老，消除疲劳，提高免疫力。
- 海参富含蛋白质、矿物质、维生素等**50**多种天然珍贵活性物质，其中酸性粘多糖和软骨素可明显降低心脏组织中脂褐素和皮肤脯氨酸的数量，起到延缓衰老的作用。海参体内所含的**18**种氨基酸能够增强组织的代谢功能，增强机体细胞活力，起到消除疲劳的作用。
- 海洋伟哥，补血调经。
- 海参体内的精氨酸含量很高，号称精氨酸大富翁。精氨酸是构成男性精细胞的主要成份，具有改善脑、性腺神经功能传导作用，减缓性腺衰老，提高勃起能力。一天一个海参，足可起到固本培元、补肾益精的效果。海参含有丰富的铁及海参胶原蛋白，具有显著的生血、养血、补血作用，特别适用于妊娠期妇女、手术后的病人，绝经期的妇女。

# 海参的功效



- 治伤抗炎、护肝保血管。
- 海参中的牛磺酸、赖氨酸等在植物性食品中几乎没有。海参特有的活性物质海参素，对多种真菌有显著的抑制作用，刺参素**A**和**B**可用于治疗真菌和白癣菌感染，具有显著的抗炎、成骨作用，尤其对肝炎患者、结核病、糖尿病、心血管病有显著的治疗作用。
- 益智健脑、助产催乳
- 海参中含有两种**ω**-多不饱和脂肪酸（**EPA**和**DHA**）。其中**DHA**对胎儿大脑细胞发育起至关重要的作用。人体大脑发育始于妊娠的第三个月，胎儿通过胎盘从母体中获取**DHA**和**EPA**。如果母体缺乏**DHA**，会造成胎儿脑细胞的磷脂质不足，影响胎儿神经系统的正常发育。**DHA**不仅对增强记忆力及智商有显著的功效，而且还可使孕产妇的乳房丰满，乳汁充盈。



# 海参的功效



- 消除肿瘤、抗癌护心脏
- 在海参的体壁、内脏和腺体等组织中含有大量的海参毒素，又叫海参皂甙。海参毒素是一种抗毒剂，对人体安全无毒，但能抑制肿瘤细胞的生长与转移，有效防癌、抗癌，临幊上已广泛应用于肝癌、肺癌、胃癌、鼻咽癌、骨癌、淋巴癌、卵巢癌、子宫癌、乳腺癌、脑癌白血病及手术后患者的治疗。海参对癌症是通过抑制肿瘤细胞的生长与转移，从而起到辅助作用，并不是说可以治愈癌症，更不能代替药物。
- 海参中丰富的钙、磷、锰、铜、锗、硅等元素对预防婴儿佝偻病，成人的骨质疏松症以及对骨骼异常、畸形，牙质及釉质发育不良都有特殊作用。



# 海参的功效



- 促进生长发育
- 海参中丰富的精氨酸、赖氨酸、牛磺酸、钙、磷、碘、铁、锌，是人体发育成长的重要物质，它们直接参与人体本身的生长发育、免疫调解、伤口愈合、生殖发育等生理活动，在人体能量储备和运转中起着重要作用。
- 手术恢复
- 有专家曾做过对比实验，两个病情相近，年龄和体重相差无几的手术患者，每天食用一只海参的患者会比另一患者提前**20**天左右全面康复。因此，手术后病人、产妇、骨折外伤患者、献血者或其他失血过多者。食用海参补血，恢复元气，复原状态，能明显缩短康复时间。海参被称为“百补之首”和“补血之神”。



# 海参的功效



- 美容养颜
- 海参体壁内有含量很高的胶原蛋白，这种蛋白可以与传统中药的阿胶、龟板胶、鹿胶在营养成分上相媲美，生血养血，从而使肌肤保持光滑及富有弹性，延缓机体衰老。



# 燕窝的功效与作用



- 滋阴润肺补而不燥；养颜美容 使皮肤光滑、有弹性和光泽；益气补中促进血液循环，增进胃的消化和肠道吸收力。
- 燕窝具有一定的强心作用，能够很好的增强的心脏收缩能力。另外，燕窝还具有一定的降血压效果，特别是对舒张期血高的人，具有非常明显的降压功效，适合高血压的患者服用。
- 治疗肺阴虚、咳嗽、盗汗、咯血等症；治疗胃气虚、胃阴虚所致的反胃、干呕等症；治疗气虚、多汗、尿多等症。燕窝作为天然滋补食品，男女老少都可食用。

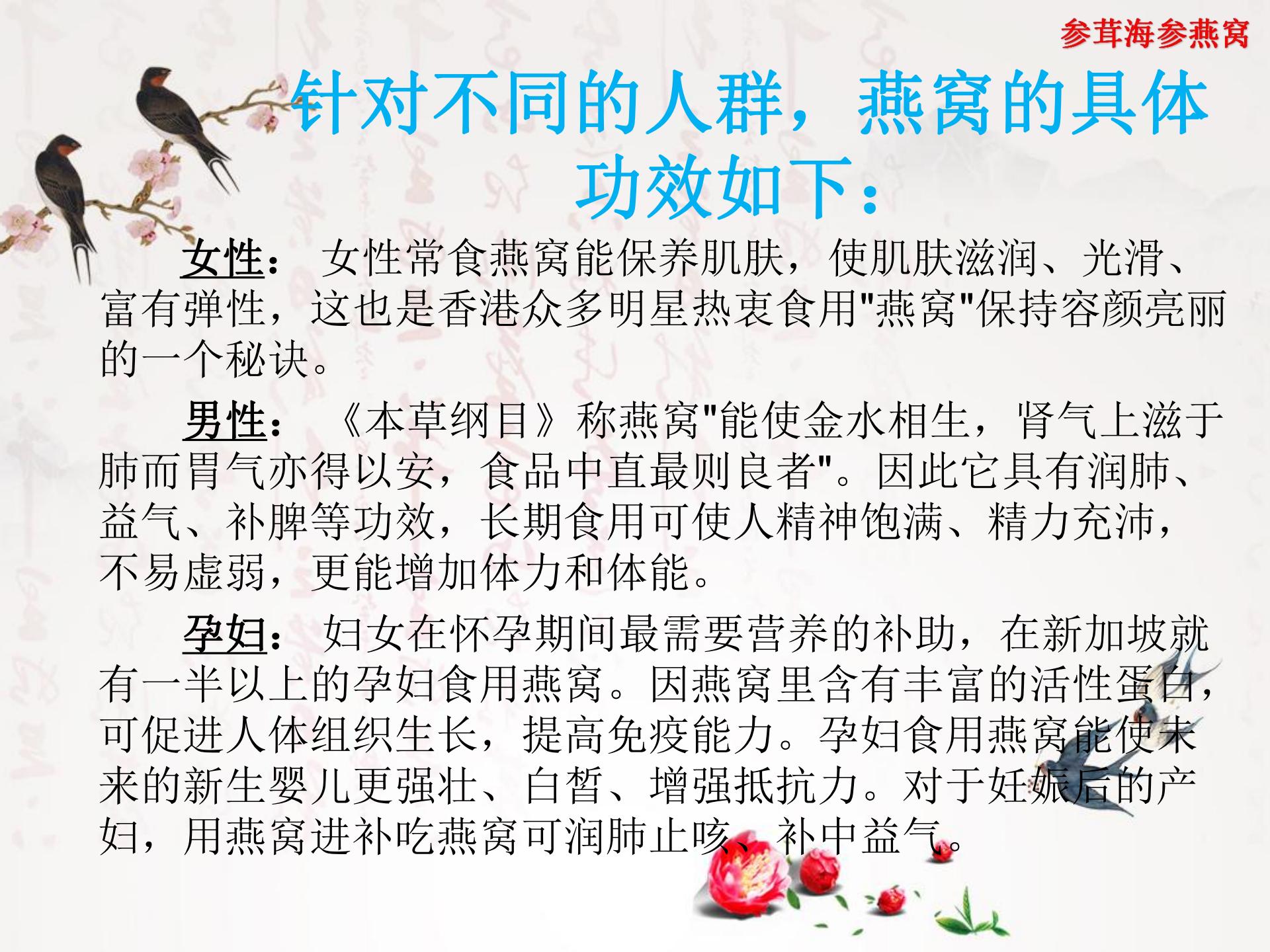




# 燕窝的功效与作用

- 燕窝所含的能促进细胞分裂的激素和表皮生长因子，可促进细胞再生，增强免疫能力，增加身体对X光及其他放射线损害的抵御能力。
- 燕窝独特的蛋白质成分和大量生物活性分子有助人体组织生长发育，病后复原，尤其适宜体弱人群滋补。
- 燕窝性平，味甘，归脾、肺经。燕窝中含有大量优质的易被人体吸收的氨基酸如精氨酸、赖氨酸、还有糖类、钙、磷、钾、硫等营养成分。





# 针对不同的人群，燕窝的具体功效如下：

**女性：**女性常食燕窝能保养肌肤，使肌肤滋润、光滑、富有弹性，这也是香港众多明星热衷食用"燕窝"保持容颜亮丽的一个秘诀。

**男性：**《本草纲目》称燕窝"能使金水相生，肾气上滋于肺而胃气亦得以安，食品中直最则良者"。因此它具有润肺、益气、补脾等功效，长期食用可使人精神饱满、精力充沛，不易虚弱，更能增加体力和体能。

**孕妇：**妇女在怀孕期间最需要营养的补助，在新加坡就有一半以上的孕妇食用燕窝。因燕窝里含有丰富的活性蛋白，可促进人体组织生长，提高免疫能力。孕妇食用燕窝能使未来的新生婴儿更强壮、白皙、增强抵抗力。对于妊娠后的产妇，用燕窝进补吃燕窝可润肺止咳、补中益气。

# 针对不同的人群，燕窝的具体功效如下：

老人：老年人通常肠胃不好，身体虚弱，或有骨质疏松、关节炎等现象。吃燕窝有助于改善这些问题。

吸烟者：吸烟会导致喉干多痰，并可能引起支气管炎、肺气肿、肺癌等疾病。燕窝中所含有许多糖抗体维生素，可以增强免疫系统，长期食用燕窝，还可以润肺，化痰止咳。

对于小孩、体弱多病、病后健康以及工作忙碌劳心伤神者来说，燕窝更是上等、最佳的天然滋补调理食品。

青少年：青少年食用燕窝可加速新陈代谢，强壮身体机能，更可令肌肤更幼滑。



# 燕窝的主要成分

燕窝主要成分有：

水溶性蛋白质、碳水化合物；微量元素：钙、磷、铁、钠、钾及对促进人体活力起重要作用的氨基酸（赖氨酸、胱氨酸和精氨酸）。



# 燕窝的主要成分

燕窝的蛋白质含量很高，但低于豆腐皮和猪皮。而且一些研究显示，燕窝中的蛋白并没有囊括所有种类的必需氨基酸，不能算是优质蛋白。其实对于人类来说，最优质的蛋白质就存在于日常的食物中，比如牛奶和鸡蛋。

1000克干燕窝内含有：蛋白质499克、钙429毫克、碳水化合物306 克、磷30毫克、水分104克、铁49毫克、其他营养成分。

燕窝独特的蛋白质成份含量的生物活性分子，有助于人体组织的生长、发育及病后复原；

碳水化合物是身体热量的主要来源，与蛋白质相辅相成，使蛋白质发挥提供热量以外的功能，也可促进脂肪的代谢；





●以上介绍仅供参考

# 参茸海参燕窝

【谢谢观看】