

滋阴润肺 美容养颜

—— 燕窝的宠爱让你更美丽 ——



燕窝的功效与作用

1. 燕窝味甘、性平，入肺、脾、肾经；可养阴润燥、益气补中；清虚热，治虚损，并且对咯血吐血、久咳痰喘，阴虚发热等导致津液脱失的病证有良好效果。
2. 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。
3. 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，可以养阴，润燥、养颜、延缓衰老。
4. 燕窝性质平和，功效渗透慢，需坚持服用方有神奇效果。

燕窝的营养价值

1. 燕窝主要含有水溶性蛋白质、碳水化合物和钙、磷、铁、钠、钾等微量元素。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)。
2. 燕窝含有独特的蛋白质成分和大量生物活性分子；含有赖氨酸、胱氨酸和精氨酸。
3. 燕窝含促进细胞分裂的激素和表皮生长因子。

燕窝



养生药材系列之



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；



燕窝的功效

- 辅助促细胞分裂及表皮生长因子样活性
- 抗病毒、抑制血凝
- 增强机体免疫
- 抗氧化、抗衰老及强心作用
- 强健骨骼和增加皮质厚度
- 燕窝中的唾液酸可能促进婴儿神经系统和智力发育



燕窝营养成分



朋友



孕妇



长辈



小孩



同事





“白色钻石”之称的天然珍稀食材白松露，其富含 17 种氨基酸、8 种维生素、丰富的蛋白质、以及雄性酮、甾醇、鞘脂、脂肪酸及微量元素等 50 余种生理活性成分，帮助补充肌肤所需养分及微量元素，唤醒肌肤活力，增强皮肤机能，改善肤色不均、暗淡、肌肤粗糙、干燥等问题，使肌肤日渐明亮、水嫩、柔滑，呈现晶莹透亮、水润细滑的上乘肌肤质感。

白松露萃取物精华对肌肤具有很好的美白、抑黑及抗氧化功效，特别是美白保湿、提亮肤色的效果非常明显。

松露的营养成分

松露含有丰富的蛋白质、18种氨基酸(包括人体不能合成的8种必需氨基酸)、不饱和脂肪酸、多种维生素、锌、锰、铁、钙、磷、硒等必需微量元素，以及鞘脂类、脑苷脂、神经酰胺、三萜、雄性酮、腺苷、松露酸、甾醇、松露多糖、松露多肽等大量的代谢产物,具有极高的营养保健价值。



白松露的功效与作用

白松露是一种腹菌类蘑菇，由于珍贵，有白色钻石之称。中国亦有白松露产出，主要集中在云南、四川周边地带。其色泽为轻微的金黄色、浅褐色（米色）或者是淡棕色，含有丰富的维生素以及微量元素，具有延缓衰老、减轻疲劳、促进睡眠等功效。

- 1、延缓衰老：**白松露含有大量的维生素**C**，可以有效的清除掉身体内的自由基，以达到缓解衰老、美容养颜的功效。
- 2、减轻疲劳：**白松露内含多种维生素，其中有丰富的**B**族维生素和维生素**C**，有较好的减轻疲劳、抗氧化的作用，可以增强肌肉的耐力；而维生素**B**族里的维生素**B1**具有缓解人体精神疲劳的功效，因此，食用白松露能有肌肉和精神双重抗疲劳的功效。
- 3、促进睡眠：**白松露中所含的微量元素丰富，比较常见的有钙、锌、铁、硒等，而且还可以充维生素**B**族中的纤维醇，都是促进睡眠的微量因子，因此，食用白松露能促进睡眠。



银耳

银耳具有强精、补肾、润肠、益胃、补气、和血、强心、壮身、补脑、提神、美容、嫩肤、延年益寿之功效。它能提高肝脏解毒能力，保护肝脏功能，它不但能增强机体抗肿瘤的免疫能力，还能增强肿瘤患者对放疗、化疗的耐受力。可以滋补生津；润肺养胃，补肺益气。虚劳咳嗽；痰中带血；津少口渴；病后体虚；气短乏力。





膳食纤维

蛋白质

银耳
粗多糖

氨基酸

铁、锌、钙
等多种矿物质



银耳的功效与作用

银耳既是名贵的营养滋补佳品，又是扶正强壮的补药。银耳子呈半透明状，柔软有弹性，由数片至**10**余片瓣片组成，形似菊花、牡丹或绣球。银耳春夏秋冬都可人工种植，春秋采收，用老斑竹浸猪油制成竹刀采割，将鲜银耳以清水洗净后，晒干即成。具有清热健胃、美容祛斑、减肥等功效。

1、清热健胃：银耳是一味滋补良药，特点是滋润而不腻滞，具有补脾开胃、益气清肠、安眠健胃、补脑、养阴清热、润燥之功，对于阴虚火旺不受参茸等温热滋补的病人，是一种良好的补品。

2、美容祛斑：银耳富有天然特性胶质，加上其滋阴作用，长期服用可以润肤，并有祛除脸部黄褐斑、雀斑的功效。

3、减肥：银耳含膳食纤维，可助胃肠蠕动，减少脂肪吸收。

清热消暑 中华金银花

自然馈赠 药食同源

HONEYSUCKLE INTRODUCE

《本草纲目》记载金银花
善治“热、毒”及保健功效；
《中华人民共和国药典》
记载金银花具有清热解毒的功效；



卫生部公布的《关于进一步规范保健食品原料管理的通知》中，将金银花列为药食同源物品，既是食品又是药品，安全可靠。



金银花药用历史悠久，早在3000年前，我们祖先就开始用它防治疾病
金银花中除含有绿原酸和异绿原酸外，
还含有丰富的氨基酸和可溶性糖，
有很好的保健作用。

李时珍指出:用它煮汁酿酒，服之，有“轻身长年益寿”之效。



谢谢观看—以上介绍仅供参考



温馨提示：本文所有详情内容参考专业文献及百度百科编辑而成，内部学习资料，仅供参考，不具备预防、医治等功效，仅讲述健康方面知识，与任何产品无关，不得用于任何形式的广告宣传；擅自用于广告宣传产生的相关法律责任及后果自行承担。