

美容 / 养颜 / 营养 / 健康

营

养

燕

窝



安心滋补



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；

燕窝的主要成分

燕窝中所含有的表皮生长因子和燕窝的水溶性物质可直接刺激细胞分裂、再生、组织重建，使得燕窝对人体的滋补、复原起着很大的作用；

钙质可以增强血液在皮肤破损时的凝结能力，也帮助人体吸收维他命**B12**；

燕窝中含有丰富的矿物质、活性蛋白质与胶原质等营养，其中的表皮生长因子和水提物质能够强烈刺激细胞再生、分裂和组织重建。



蛹虫草的作用与功效



蛹虫草可以达到调节全身功能，提高免疫功能促进抗体形成的功效，同时还可以保肺益肝养肾，止咳平喘祛痰，是很好的补品。蛹虫草与冬虫夏草同为虫草属，与冬虫夏草比起来优势更为明显，蛹虫草可以通过人工培养，达到与冬虫夏草相同的医药临床效果。

一、虫草素具有抗肿瘤、抗病毒、抗菌、抗约氏疟原虫、抗喉癌等作用。虫草酸是治疗心脑血管疾病的基本药物，具有清除自由基、促进机体新陈代谢，能改善人体微循环系统、镇咳、祛痰、平喘的功效。

可以有效的补肾阳，主要用于治疗肾虚而导致的阳痿、遗精以及腰膝酸痛。二、可以有效的治疗病后虚弱的患者，对老年性慢性支气管炎、肺原性心脏病都有一定的缓解效果。

蛹虫草的作用与功效



三、可以有效的补肺平喘，对咳嗽的患者，比如肺结核，有一定的缓解效果。

四、可以适当的预防并且治疗脑血栓、脑溢血。

蛹虫草可以提高身体免疫力，经常吃蛹虫草可以提高身体抗病毒的能力。

蛹虫草可以扩张血管，有降压的作用，所以蛹虫草对高血压病有一定的疗效。

蛹虫草还有美容的作用，经常使用蛹虫草，可以美容养颜，抗衰老。

经常食用蛹虫草还可以补肺益气。

蛹虫草对神经衰弱也有很好的治疗作用。

蛹虫草还可以加入一些食材，做成药膳汤。

蛹虫草的作用与功效

益肾补阳、益精髓、治疗肾阳不足、止血化痰。蛹虫草是虫草结合的药用菌，是我国一种名贵的中药材。蛹虫草里面的成分和药效可以跟冬虫夏草来相媲美。这个药物也是能够益肾补阳、益精髓，常常用来治疗肾阳不足造成的眩晕，耳鸣、健忘、腰肌酸软、阳痿的早泄，还有能够止血化痰。对于久咳虚喘，老叟痰中带血，比如说像肺结核，长期肺脏的疾患的人群是非常友好的疗效。要注意蛹虫草他也是一味中药，我们在用的时候还是应该咨询专业的医生，在医生的指导下再来应用。



鲍鱼的主要成分

鲍鱼本身属于一种海中生活的贝类，营养价值极其丰富。还有多种钙离子、蛋白质、镁离子和碳水化合物，还含有少量的核黄素、脂肪和维生素a、胡萝卜素等成分。适量的吃一些鲍鱼可以有效的增强人体的免疫力，并且可以起到增强骨骼强度、减缓视疲劳的作用。从中医角度来讲，鲍鱼有滋阴补肾、平肝明目的功效，对于肾阴虚导致的盗汗潮热有很好的辅助治疗作用。





鲍鱼的营养价值以及食用功效

营养价值

- 1、鲍鱼含有丰富的蛋白质，还有较多的钙、铁、碘和维生素A等营养元素。
- 2、鲍鱼营养价值极高，富含丰富的球蛋白；鲍鱼的肉中还含有一种被称为“鲍素”的成分，能够破坏癌细胞必需的代谢物质。

食用功效

- 1、提高免疫力：鲍鱼肉中能提取一种被称作鲍灵素的生物活性物质，实验表明，它能够提高免疫力，破坏癌细胞代谢过程，能提高抑瘤率，却不损害机体的正常细胞，有保护机体免疫系统的作用。
- 2、调经润肠：鲍鱼能双向性调节血压，原因是鲍鱼能“养阴、平肝、固肾”，可调整肾上腺分泌。鲍鱼有调经、润燥利肠之效，可治月经不调、大便秘结等疾患。
- 3、促进生长发育：鲍鱼含有丰富的维生素，其中比较特出的是维生素a，维生素a是保护皮肤健康、视力健康以及加强免疫力、促进生长发育的关键营养素。

蛹虫草鲍鱼燕窝



•以上介绍仅供参考

【谢谢观看】