

# 更年期女人吃褪黑素维生素好吗

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678458881208362.html>

范文网，为你加油喝彩！

每个人都有心情不好的时候，尤其当生活不如意，工作不顺利的时候都会很郁闷，而且女人生理期的时候情绪也会异常烦躁，一些更年期的女性更是如此，那么心情不好也是需要吃东西的，那么更年期女人吃

褪黑素维生素好你知道吗？下面小编就来介绍一下这方面的女性饮食安全小知识，希望能帮助到你。

褪黑素其实是人体自身分泌的一种激素，来源于人脑松果体。它的作用是调节睡眠觉醒周期，促进睡眠。作为保健品，褪黑素最早是在美国上市。国外的研究认为，褪黑素是一种安全、有效的促睡眠物质。

## 1、改善睡眠

使体内的褪黑素水平维持在年轻状态，调整和恢复昼夜节律。不仅能加深睡眠，提高睡眠质量，更重要的是改善整个身体的机能状态，提高生活质量。

## 2、延缓衰老

清除自由基、抗氧化、抑制脂质的过氧化反应，保护细胞结构、防治DNA损伤、降低体内过氧化物的含量，调整人晕厥的预防和现场处理体生物钟节律，对抗衰老。

## 3、增强免疫力

辅助抗癌，防治忧郁症才艺、老年痴呆症、白内障、青光眼，可以有效提高身体免疫力，增强身体素质。

## 4、祛斑护肤

调节人体内分泌，去除黑斑、老年斑、黄褐斑、妊娠斑及日晒辐射引起的色素沉着，令皮肤白

皙润泽。

在当今高节奏的社会生活中，无论是经常熬夜加班的姚增起上班族，还是失眠多梦的更年期女性，亦或是精神力差的中老年人群，都需要一个myfamily优质的睡眠缓解疲劳!但是褪黑素维生素终究不是药品，食用时要当心。

以上就是<https://www.882682.com/>小编为大家介绍更年期女人吃褪黑素维生素的知识，希望女性朋友们，在知道女性更年期吃什么食物好的基础上，科学饮食身体更健康秋水庄子。

更多作文请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发