



年轻人也爱上了褪黑素

网上销售火爆 专家:不宜长期服用

近年来,越来越多的人遇到了睡眠问题,因此,服用褪黑素缓解睡眠困难的人群不在少数。在一些购物平台上,褪黑素类产品销量也位居保健品品类前列,成了大家的“助眠神器”。专家提醒,褪黑素对睡眠只有一定的辅助作用,并非拯救睡眠的“万能药”,不适合长期服用。



网购销量大 年轻人成购买主力

面对失眠,很多人会自行购买一些保健品服用,其中最常见的是褪黑素。褪黑素是由脑松果体分泌的激素之一。褪黑素属于吲哚杂环类化合物,其化学名是N-乙酰基-5甲氧基色胺,又称为松果体素、褪黑激素、褪黑色素。据了解,褪黑素的分泌具有明显的昼夜节律,白天分泌受抑制,晚上分泌活跃。可以改善睡眠质量,能缩短睡前觉醒时间和入睡时间,改善睡眠质量,睡眠中觉醒次数明显减少,浅睡阶段短,深睡阶段延长,次日早晨唤醒阈值下降。有较强的调整时差功能。所以,褪黑素也被称为人体的天然“安眠药”。

近日,记者来到城达巴路口附近的一家药房,发现店里销售的褪黑素产品有汤臣倍健和康嘉诺两个品牌,售价均为108元一瓶。“买的基本上是年轻人,一个月能卖出好几瓶。”据该药店工作人员告诉记者,网上购买褪黑素的人居多,到实体店购的人较少。

随后,记者又走访了几家药房了解到,购买褪黑素产品的均以年轻人为主,中年人也有一小部分。

今年26岁的张女士在达城某企业上班,“我经常凌晨四五点惊醒,然后躺在床上就很难再入睡。”张女士说,由于睡眠质量很差,影响到自己的日常生活和工作状态,常常白天没有精神,时不时就想睡觉,为此工作总是出错。

为缓解这种状况,她买了很多睡眠香薰、安神精油等,但效果都不是太明显,后来在朋友的推荐下服用了褪黑素。“晚上睡觉前吃1粒,能一觉睡到第二天天亮,而且一整晚也不会醒。”张女士告诉记者,因为网上褪黑素种类多,价格也相对便宜,而且购买起来也方便,所以她平时基本上都是在网上购买。

记者在某购物平台上搜索“褪黑素”三个字,就会弹出许多不同品牌的褪黑素保健品,例如汤臣倍健、自然之宝、斯维斯、康恩贝、康麦斯等品牌褪黑素。大多数品牌的褪黑素销量都在几万以上,一瓶售价在几十元到几百元不等。绝大多数商家都是打着“轻松入睡,深度好眠”“快速入睡,安享好眠”等广告语吸引消费者。

不宜长期服用 使用需谨慎

据悉,我国将褪黑素列入保健食品原料目录,每日推荐食用量为1—3mg,但由于各国标准不一,从国外进口的部分褪黑素产品单位剂量虽已经超出了国内批准的用量范围,但仍然能够在市场上销

售。

记者对比了几款国内外褪黑素产品发现,产品的推荐使用量一般都是1—2粒,但不同产品的褪黑素每100g的含量低则0.5mg,也有部分产品含量甚至高达上百毫克。例如汤臣倍健牌褪黑素片每100g含褪黑560mg,康恩贝每100g含褪黑素834mg,修正牌褪黑素胶囊每100g含褪黑素486mg……

此外,记者了解到,褪黑素也不适宜所有人群,比如少年儿童、孕妇、乳母等就不适宜食用。

采访中,有的人服用褪黑素后睡眠变好了,但也有人表示,吃了褪黑素效果也不是很明显。尝试过褪黑素的90后杨女士表示:“吃了几年褪黑素了,换过很多牌子,如今还是经常睡不着,感觉褪黑素已经对我不起作用了。”

市民叶女士则表示,“我睡眠实在是,经常失眠,听说褪黑素可以帮助睡眠,但又了解,不知道怎么选择,所以不敢轻易购买尝试。”

专家表示,褪黑素并非拯救睡眠的“万能药”,不适合长期服用。特别是年轻人长期服用褪黑素来改善睡眠,可能会导致自身褪黑素分泌减少,会产生一系列的不良反应,包括头痛头晕、精神不佳,也会出现头脑昏沉、注意力分散和敏感度降低,甚至还会影响记忆力。

专家称,褪黑素只是对睡眠有一定的辅助作用,任何一种药物或者保健食品的使用,均应考虑其副作用。

此外,服用褪黑素一定要在医生指导下使用,不要自行盲目使用,同时不要吸烟、饮酒。出现睡眠不好、失眠等情况,严重时可以去医院就诊,查明原因后治疗。

□达州日报社全媒体见习记者 郝富成



相关链接

褪黑素应在医生的指导下服用,若长期过量服用,可对人体造成以下伤害:

- 1、影响生育:长期每天服用褪黑素,可能抑制女性正常的排卵功能,出现生育功能减退,部分女性可能出现不孕,影响生育能力。
- 2、产生依赖性:如果每天服用褪黑素入睡,突然停药会出现生物钟紊乱或失眠症状加重的情况,由于长期服用褪黑素,造成大脑褪黑素自身的分泌减少,因此产生依赖性。
- 3、影响精神:过量服用褪黑素会导致患者产生嗜睡、头痛等不良反应。
- 4、加重抑郁:过量补充褪黑素会使患者在夜间出现多梦、易惊醒等症状,可能出现抑郁症、焦虑症、神经衰弱等精神疾病,反而使抑郁症患者病情更加严重。
- 5、发胖:褪黑素里面含有一定的激素成分,每天吃褪黑素可能引起发胖,减肥人群难以瘦身。