
车厘子含褪黑素助眠？专家表示难以达到治疗效果

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/37632.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

车厘子含褪黑素助眠？专家表示难以达到治疗效果

。近日，“车厘子含褪黑素助眠”这一话题登上热搜，网络上甚至流传着“每天吃13颗车厘子能改善睡眠”的神奇说法。然而，也有人质疑车厘子中褪黑素含量过低，实际助眠效果有限。真的能通过车厘子助眠吗？1月6日，科技日报记者采访了陆军军医大学西南医院的专家。

“事实上，水果中检测出褪黑素，其实并不奇怪。作为一种新型植物激素，褪黑素已在多种可食用植物和水果中被检测到，包括苹果、樱桃、香蕉、草莓、菠萝、葡萄、卷心菜、西红柿等。”西南医院营养科主任袁侨英说，不过，这些植物和水果中褪黑素的含量极少，而车厘子（欧洲甜樱桃）的褪黑素含量相对较高，最高可达13.46ng/g（纳克每克），堪称水果中名副其实的褪黑素“富集品种”。

袁侨英告诉记者，从植物生理学角度而言，车厘子中的褪黑素是其自身细胞通过色氨酸代谢通路合成的，属于植物的“防御与调节物质”。“具体来讲，车厘子会把自身的必需氨基酸——色氨酸，逐步转化为5-羟色胺，再经由特定酶的催化作用生成褪黑素。这种合成过程的核心目的在于适应环境、维持自身生存。”袁侨英说，它产生的褪黑素具有强大的抗氧化作用，对植物来说能够减少自由基的侵害，保护胚芽等组织免受紫外线、干旱、极端温度以及环境毒素引发的氧化损伤等。

那么，车厘子能否帮助睡眠呢？“褪黑素本身确实有帮助睡眠的作用，但车厘子的助眠效果没有足够的科学依据支撑，而且因人而异。”袁侨英说，车厘子中褪黑素的含量与品种、成熟度相关，按高含量（13.46ng/g）的品种来算，食用100g（约常见中果10—13颗）仅能摄入约1.3μg（微克）。而人体自身可在夜间分泌褪黑素，并在凌晨03:00—04:00达到血浆浓度峰值，估算每晚生成总量在10—80μg，同时药用褪黑素剂量更是以毫克计。因此，车厘子所含褪黑素能发挥的助眠作用极为微小，很难达到治疗效果。

“综合上述结论，如果有失眠困扰的患者，千万不能以车厘子代替药物治疗。”袁侨英说，对于轻度睡眠困扰的患者，可以在医生的指导下，通过调节作息规律来帮助睡眠，对于重度睡眠障碍的患者，则应前往专业睡眠门诊就诊，寻求医生诊断，服用助眠药物，进而让自己拥有一个好的睡眠。

袁侨英还提醒，过量食用车厘子可能引发多种不适：车厘子膳食纤维和糖醇含量较高，过量摄入易导致腹痛、腹泻、消化不良等胃肠道问题；车厘子含糖量为15%—18%，升糖指数中等，过量食用会使血糖升高，还可能引发口腔溃疡、长痘、口干等“上火”症状；另外，车厘子属于高钾

食物，每100克的钾含量达200多毫克，肾功能不全等需要限钾的人群需格外谨慎，建议咨询医生后再食用，防止出现问题。

作者：雍黎 黄琪奥 来源：科技日报

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发