

# 芦丁的好处 + 食物、补充剂和副作用，植物提取物NF11芦丁生产厂家

产品名称	芦丁的好处 + 食物、补充剂和副作用，植物提取物NF11芦丁生产厂家
公司名称	平舆益美康植物科技有限公司
价格	190.00/kg
规格参数	CAS:153-18-4 微信:13783346575
公司地址	平舆县城西工业区（3-5）（注册地址）
联系电话	13783346575

## 产品详情

中文：芦丁

英文：Rutin

CAS：153-18-4

中文名称：芦丁，维生素P，芸香甙，芦丁芸香苷，路丁，路丁粉，路通，络通，芸香苷，芸香叶苷，紫皮甙，三水合芸香苷，芸香苷三水，芦丁水溶物，芸香苷/芦丁，曲克芦丁，芦丁/芸香苷/4H-1-苯并吡喃-4-酮

芦丁的好处 + 食物、补充剂和副作用，植物提取物NF11芦丁生产厂家

芦丁是强大的类黄酮之一，在许多植物、水果和蔬菜中含量丰富。作为一种强抗氧化剂，芦丁可以对抗炎症并保护心脏和大脑。它还可以减少瘀伤并帮助解决静脉问题。继续阅读以了解更多信息——包括食物来源和副作用。

## 什么是芦丁？

芦丁，也称为维生素P或芸香苷，是一种重要的黄酮类化合物。许多植物、水果和蔬菜富含芦丁，例如苹果、西番莲、荞麦和茶。“芦丁”这个名字来源于植物芸香（Ruta

Graveolens) ，其中也含有芦丁。每天吃富含芦丁的食物对全身有一系列潜在的好处。

像所有类黄酮一样，芦丁是一种抗氧化剂。它是重要和研究充分的类黄酮之一。芦丁具有抗炎和抗癌的潜力，可以保护心脏、肝脏、大脑和骨骼。

它是如何工作的（机制）

芦丁不是一种特别大的类黄酮，但其分子的特定部分与身体的不同系统相互作用，例如大脑、心脏或血管。

抗氧化剂

正在研究各种黄酮类化合物的抗氧化作用。仅描述芦丁的抗氧化作用的研究很多……正是这种抗氧化能力使芦丁能够保护重要器官免受自由基对其组织的有害影响。这些分子还可以破坏 DNA 并引发癌症的发展。芦丁与其他类黄酮一起，可以杀死癌细胞并阻止其扩散。

静脉问题

扩大或静脉曲张在怀孕期间以及长时间站立的人中很常见。

在一项针对 69 名孕妇的旧研究中，口服芦丁（HR，Venoruton）的一种变体可减少静脉曲张症状和腿部肿胀，且无副作用，使用时间超过 8 周。

在对 100 多名患有慢性静脉功能不全的老年人进行的另一项试验中，同样的芦丁衍生物改善了肿胀、沉重和不安的腿以及腿抽筋。

## 痔疮

在一项研究中，40 名痔疮患者服用芦丁（每天口服 4 克）或口服安慰剂。芦丁显着减轻疼痛和出血。

在对 150 名因怀孕而患有痔疮的女性进行的 2 项临床试验中，芦丁还改善了出血、疼痛和炎症。

在另一项针对 154 人的试验中，芦丁和其他类黄酮（地奥司明、橙皮苷和槲皮素）的混合物可减轻痔疮症状，而不会造成不良影响。

虽然有限，但有证据表明芦丁可能有助于治疗痔疮。如果您的医生确定它可能对您有所帮助，您可以将其作为这种情况的常规疗法的补充。

## 心脏保护

一般来说，类黄酮以其保护心脏的好处而闻名。

芦丁可降低高血压大鼠的血压并放松血管，有助于建立健康的循环并保护心脏。

荞麦是芦丁的丰富来源，可保护心脏细胞免受氧化应激和损伤。

芦丁增加了血管细胞中一氧化氮 (NO) 的产生，从而使它们放松并降低血压。芦丁可能对高血压患者有益。

## 糖尿病

芦丁可以保护糖尿病大鼠的胰腺、降低葡萄糖并增加胰岛素水平。它有助于恢复肝脏中的糖储备（糖原）和分解糖的酶的正常水平，同时减少脂肪储存。

芦丁似乎有助于重新平衡动物体内糖和脂肪的使用和分解。除了抗氧化作用外，芦丁还可能对糖尿病患者有帮助。

## 降低胆固醇

在高胆固醇动物中，芦丁降低了总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇水平，而不会影响“好”胆固醇，高密度脂蛋白。

芦丁还降低了仓鼠的总胆固醇水平，没有报道有副作用。

## 骨质疏松症

在患有骨质疏松症的绝经后大鼠中，芦丁减缓了骨质流失并增加了骨矿化。

在骨髓免疫细胞中，芦丁阻止了骨降解细胞的发育。这些细胞在骨质疏松症中过度活跃，芦丁可能会阻碍这一过程。事实上，芦丁可以增加骨骼构建细胞的活性，从而有助于重建骨骼并维持骨骼健康。

## 瘀血

微弱的毛细血管使人更容易瘀伤。芦丁可以加强动物和细胞研究中的毛细血管，这将有助于防止瘀伤和加速瘀伤愈合。

## 怀孕

孕妇不必担心每天吃富含芦丁的食物。

但是，应不惜一切代价避免使用 Rue 植物。这种植物（芸香）的茶传统上被妇女用来引产。茶含有芦丁，以及其他活性物质。在极端情况下，芸香茶用于流产会导致多器官系统衰竭和严重的健康风险。

补充剂/草药/营养素-药物相互作用可能很危险，在极少数情况下，甚至会危及生命。在补充之前务必咨询您的医生，并让他们了解您正在使用或考虑的所有药物和补充剂。

芦丁和维生素 C 都是强抗氧化剂。在一项研究中，较低浓度的维生素 C 增强了芦丁的抗氧化作用。但随着维生素 C 剂量的增加，这种益处会降低。

## 食品和补品

### 食物和草药

芦丁存在于许多食物中，如荞麦、苹果、洋葱、柑橘类水果和不同类型的茶。

芦丁的主要草药来源是荞麦、日本槐树和桉树。芦丁的其他来源包括椴树花、西番莲、接骨木花、山楂叶和花、圣约翰草和银杏。