

# 肌醇/肌糖/环己六醇/纤维醇(肌糖)食品级 营养增强剂

产品名称	肌醇/肌糖/环己六醇/纤维醇(肌糖)食品级 营养增强剂
公司名称	郑州万搏化工产品有限公司
价格	面议
规格参数	型号:食品级 主要营养成分:肌醇 品牌:万搏
公司地址	郑州市金水区东三街东、黄河路南1幢14层1408号
联系电话	暂无

## 产品详情

肌醇 含量99% 性状：白色粉末

降低胆固醇；

促进健康毛发的生长，防止脱发；

预防湿疹；

帮助体内脂肪的再分配（重新分布）；

有镇静作用。

缺乏症

湿疹。

富含肌醇的食物

动物肝脏、啤酒酵母、白花豆（lima bean）、牛脑和牛心、美国甜瓜、葡萄柚、葡萄干、麦芽、未精制的糖蜜、花生、甘蓝菜。

营养补品

6个以大豆为主要成分的卵磷脂脂肪囊中含有肌醇和胆碱各244mg。

粉末状卵磷脂可溶解在液体中。大多数复合维生素b制剂中含有100mg的肌醇和胆碱。

一般每日的摄取量是250 ~ 500mg。

副作用 未发现有副作用。

肌醇之敌

水、磺胺药剂、雌激素、食品加工、酒精、咖啡。

服用肌醇时，必须和胆碱及其他b族的维生素同时服用。

常喝咖啡的人要多摄取肌醇。

服用卵磷脂的人最好摄取已经过螯合作用的钙，以维持体内磷和钙的平衡，因为肌醇和胆碱似乎都会提高血液中磷的含量。

要使维生素e达到最高的效果，必须摄取充分的肌醇和胆碱。

商品基本信息

品 名：肌醇

规 格：食品级

含 量：99%

保质期：24个月

推荐用量：保健每日250 ~ 500mg；助眠，睡前2克，溶解于水中服用

主要功效：

提高睡眠质量；降低胆固醇；促进健康毛发的生长，防止脱发；预防湿疹；帮助体内脂肪的再分配（重新分布）；有镇静作用。

服用建议服用肌醇时，最好和大豆磷脂及其他b族的维生素同时服用。常喝咖啡的人要多摄取肌醇。服用卵磷脂的人最好摄取已经过螯合作用的钙，以维持体内磷和钙的平衡，因为肌醇和胆碱似乎都会提高血液中磷的含量。要使维生素e达到最高的效果，必须摄取充分的肌醇和胆碱。

白色颗粒状粉末，无不良气味水溶液澄清透明在维基百科上输入睡眠障碍，你会找到多达17条解释，包括从磨牙到打鼾——甚至还有一种叫“睡眠性交症（sexsomni a）”的怪病——不，这不是我捏造的。所有这些症状都有一个共同的特点：它们都影响了睡眠质量，而睡眠质量不好又会造成其他更严重的问题。

睡觉的时候许多重要的程序还在运作。你的大脑会制造某些激素（比如说褪黑素和生长素），而且会补充你身体中关键的生化物质，让你在白天的时候状态达到最好。睡眠不足可能导致许多情况的发生，比如肥胖和交通事故。

肌醇有可能就是催眠的灵丹妙药。这种有趣的物质通常被认为属于维生素b族，但是严格来说，它并不是维生素（它不含氮），而且可以被人体合成。这个关系不大。这个美妙的小东西有着多种用途，有一种特别了不起的用途就是能催眠。而且，它没有任何副作用。你不会半夜去偷袭你的厨房，想要找点冰淇淋吃，也不会早上起来的时候浑身无力，睡眠惺忪。

肌醇是“自然催眠药”。在睡觉之前吃一点可以明显提高睡眠质量。使用过肌醇的人把它比做是晚饭后的茶，非常让人放松。

在“失眠论坛”（insomnia forum）上，有一个网友在睡觉前服用了1500~2000毫克的肌醇，然后发帖评论说：“我不知道是不是因为肌醇的原因，但这是我失眠2年以来睡得最好的一觉，也是体力恢复得最多的一觉，完全不像是那种通过催眠药或其他药得到的粗浅的睡眠。”许多人都这么对我描述过他们类似的经历，而我自己也有亲身体会。

失眠的自然处方:睡觉前用水服用2克肌醇。

虽然我们对肌醇催眠的原理不太清楚，但是研究人员了解了它的效果以后，都猜想是不是因为肌醇与血清素代谢过程有关系。血清素是“放松”的神经递素，它会因许多心理疾病而失衡，比如抑郁、恐惧症和强迫症等。有意思的是，有一些小型研究中通过使用肌醇，对上述三种心理疾病的\*\*都有着非常好的结果。在1996年的一项研究中，当强迫症患者每天服用18克肌醇的时候，他们的症状有了明显改观。在一个双盲对照交叉实验中，12克肌醇对恐惧症与药物无欲宁的效果接近，而且没有恶心和疲倦等副作用。

肌醇是绝对安全的。虽然可以服用胶囊剂来用于提高睡眠质量（1500~2000毫克就差不多了），但我更喜欢粉剂，因为可以很容易地稀释在水里，味道比较清淡，而且也可以比较方便的服用较大剂量（比如6~7克）。首先从1/4或1/2茶匙开始（大概是0.75~1.5克），然后慢慢加大剂量，直到你觉得够了为止。（18克肌醇剂量仍然是安全的，比这个还要大的剂量可能也是安全的，但是你用不着吃这么多。）

本产品的型号是食品级，主要营养成分是肌醇，品牌是万搏，外观是白色结晶性粉末，有效物质含量是99（%），产品规格是25公斤/桶