

یوخونو نجه نظمه سالاق؟

تحقیق‌لر ملاتونین هورمونونون انسانین یوخو مسأله‌سینه مستقیم تأثیرلی اولدوغونو گؤرسدیر. یوخوسوز اولساز اولای بیلر ملاتونین کمبودی اینن اولشمیش اولاسیز.

تحقیق‌لر ملاتونین هورمونونون انسانین یوخو مسأله‌سینه مستقیم تأثیرلی اولدوغونو گؤرسدیر. یوخوسوز اولساز اولای بیلر ملاتونین کمبودی اینن اولشمیش اولاسیز.

ملاتونین بدنین بیولوژیک ریتملرینی تنظیمه سالار و اؤزو، پاراکرین و آندوکرین کیمی آیری هورمونلارین آخدیرماسین عهده‌سینه آلیب. بو هورمون هابنله، بدنده آنتی اکسیدان دیر و بدنین زهرینی آلیر.

بعضی ینمه‌لیلرده بو ماده یوخاری مقداردا وار:

آناس، موز، ایکی باشلی آرپا، فولانچار (مارچوبه)، قاپیز و کدو توخومو کیمی بعضی میوه‌لرین و گؤلرین قوروموش توخوملاری، گبرده‌کان و پوسته کیمی خوشکه‌بار، سوغان و زنجفیل یوخونون نظمه دوشمه‌سینه سبب اولار.

بونلاردان علاوه راحت یاتماق اوچون یاتیلان یترین قارائلیق اولماسی مهم نقش اویناییر. یاتماغا بیر ایکی ساعت قالمیش دا اتوین ایشغینی آزالتماق یاخشی اولار.

یادیزدا اولسون سحر و ناهاردان سونرا گونش معرضینده اولماساز، بدنیزده ملاتونین تولیدی مختل اولار و گون بویو بدنیز سوست و یورقون اولار.

گون بویو فعال و گون قاباغیندا اولماغا چالیشین کی سحرلر داها قیوراق و دینج یوخودان دورا بیله‌سیز.

لینک مطلب در سایت : <http://torki.tebyan-tabriz.ir/?MID=21&Type=News&id=1338>