

# 紅花苜蓿是自然界活性異黃酮含量最高的天然植物！

資料摘自【紅花苜蓿為更年期之寶】一書 ) 由元氣齋出版社出版

近年來興起的天然荷爾蒙療法中，紅花苜蓿是頗受到產業界重視並取得科學證實的天然植物性雌激素成份，對於更年期症候，經痛等具有相當的改善效果。自然界有多種植物，富含與女性荷爾蒙化學結構相似的物質，人體攝取後一樣會有生理活性，但是卻不會發生致癌的危險，因此含有這些物質的植物，如紅花苜蓿，將成為保健食品業的明月之星。

## 天然植物激素紅花苜蓿可舒解更年期的熱潮紅癥狀

根據 1999 年國際更年期會議上報告，更年期婦女補充紅花苜蓿的萃取物，可以減少 56%~75%熱潮紅的頻率。發表於歐洲更年期刊的一篇研究顯示，使用紅花苜蓿萃取物，給予三十位婦女，每日三十毫克的劑量發現，十六週後可以減少百分之四十八熱潮紅的頻率，顯示紅花苜蓿可有效改善更年期的熱潮紅。

## 紅花苜蓿可改善更年期女性陰道乾燥問題

因為現代婦女慢慢地發現到，她們必須要補充額外的荷爾蒙來補充更年期後慢慢降低的體內雌激素，但美國最近停止了荷爾蒙的補充療法，因為研究發現長期的荷爾蒙補充可能會引發癌症。更年期的婦女因為雌激素降低，經常會遇到陰道乾燥的問題，引起性生活不適，也容易引起感染等問題，服用補充雌激素是目前醫藥界改善此症狀的方法。

天然植物雌激素：異黃酮(Isoflavone)多半存在於紅花苜蓿、大豆和其他谷物中。其中以北美紅花苜蓿(Red Clover)的異黃酮含量最高，根據美國農業部愛阿華州大學資料庫 USDA-Iowa State University Database on the Isoflavone Content of Foods 的測試報告資料顯示：每 100 公克的乾燥紅花苜蓿(Red Clover)所含的活性異黃酮量(Formononetin、Biochanin)最高達 2155mg 以上，是自然界活性異黃酮含量最高的天然植物！

## 紅花苜蓿與大豆異黃酮有何不同？

異黃酮含量最高的紅花苜蓿(Red Clover)，具有四種植物賀爾蒙異黃酮；而一般萃取自黃豆的異黃酮素僅含 1-2 種異黃酮，多種植物性賀爾蒙更能發揮協調作用補充體內賀爾蒙的不足。

美國草本學會 AHPA 推薦的女性保健首選天然食品！

## 紅花苜蓿適用範圍：

- 經痛或經期不正常
- 有助益女性更年期的心血管健康
- 平衡及調節生理機能
- 舒解更年期熱潮紅

·一般成年女性保健(30 歲以上)