

# 晚上睡覺老醒，吃點 $\gamma$ -穀維素（ $\gamma$ -Oryzanol）

資料來源：<http://www.kongtoo.com/content/44394132434337>

$\gamma$ -穀維素存在於諸多植物油料中，如玉米胚芽油、小麥胚芽油、菜籽油等，以米糠油中含量最高。它常被用來治療自律神經功能失調、男女性更年期綜合症、血管神經性頭痛等，在臨床上， $\gamma$ -穀維素還有以下作用。

## 穩定情緒，減輕焦慮

由於工作生活壓力過大，一些人會出現神經紊亂、睡眠品質差、多夢、記憶力減退等症狀。 $\gamma$ -穀維素有營養神經的作用，能夠改善自律神經功能失調，改善內分泌平衡障礙，對神經衰弱症患者具有一定的調節作用；同時， $\gamma$ -穀維素能夠穩定情緒、減輕焦慮及緊張狀態。

## 晚上睡覺容易醒

老人夜間易醒，可適當服用 $\gamma$ -穀維素。但它對重症失眠的患者作用甚微。因此建議失眠重症的朋友最好還是去醫院就診，由醫生根據具體病情確定治療方案。

## 輔助治療更年期綜合症

$\gamma$ -穀維素對男女性更年期失眠焦慮有一定的改善作用，尤其更年期婦女適量服用 $\gamma$ -穀維素，不僅可以減輕更年期症狀，縮短更年期的反應時間，而且在保護皮膚，促進美容方面，也有一定的效果。

雖然 $\gamma$ -穀維素片的主要成分從植物中萃取的，但少部份人長期服用也可能出現一些副作用，如偶有胃腸不適、噁心、嘔吐、口幹、皮疹、瘙癢、乳房腫脹、油脂分泌過多、脫髮、體重增加等反應，一般停藥後這些副作用可消失。

由於服用後可能出現的副作用存在一些個體差異，有些特殊體質應在醫生指導下服用 $\gamma$ -穀維素片，如果出現上述副作用應當諮詢醫生。