

美娜多寧(melatonin) 是調整時差的救星嗎？

美娜多寧是什麼？

美娜多寧(melatonin)是一種荷爾蒙，由腦中松果腺(pineal gland)分泌出的荷爾蒙。其分泌量夜多晝少，即每天傍晚開始分泌而釋放入血液，到深夜二點及四點中間開始逐漸地減少。因此此藥又俗稱為「黑暗的荷爾蒙」。它會呈現出二十四小時週期性的變化。可能具有調節生理時鐘的作用。

到目前為止，美娜多寧的功效如何

尚不很清楚。但是此荷爾蒙與人體內多種過程有關。我們的血管、卵巢、腸胃系統及腦中都有細胞會利用到它，因此也被稱有很多健康的好處。

研究顯示，美娜多寧對我們重要影響是睡眠。因為腦中松果腺分泌出來時與我們典型的睡眠時間相符合。它並不會使我們睡著（它不是安眠藥），但它可以引起我們體內之變化而令人開始有睡意。

近幾年來，個人國際旅行的頻率增加，而所謂的噴射機時差症(jet lag)

即困擾了很多。因此很多人使用美娜多寧來紓解他們的痛苦。甚至有些婦女並沒有時差症也使用它來幫助她們的睡眠，她們也自稱可令她們感到更年輕及更健康。

研究資料缺乏但稱好處多

美娜多寧是種荷爾蒙，是一種膳食補劑或是醫學上的一種奇蹟？在美國其售價每瓶為四、八美元，號稱可克服失眠症、避免時差症、可防癌、使性生活恢復活力並可遲緩老化。不幸

的是科學研究可證實上面所說的這些好處的還是很少。

美娜多寧的純度及其效果並沒有受到美國政府的管制及證實，而是以膳食補助劑在健康食品公司出售（因為它不是藥物），因此使用者只好自求多福，以免危害到自己的健康。目前有二千多萬的美國人（約全人口的七·七%，美國總人口為二億六千萬人）在使用，而每年花費約高達二、三億美元。

可作睡眠補助劑嗎？

因為很多人有睡眠的問題，因此有時醫生可能會使用美娜多寧作為睡眠補助劑。有些研究顯示每天一、二毫克可以改進一些人的睡眠品質及時間。研究也發現它似乎只對體內有缺乏它而產生失眠者才會生效。

美娜多寧也曾試過使用於調整時差症。有些研究推薦可使用少量（少於一毫克）逐漸把上床時間提前或延後。如此達到目的地後即可容易調整時差。但是有些研究發現美娜多寧不但不能幫助時差症，有時還會令人更糟糕。

品質與純度

當你在藥局想買美娜多寧時，請多考慮一下。依照世界最有名的美約診所（Mayo clinic）的醫生們的勸告是最好把它放回去不要購買。

最近有很多雜誌報紙在報導美娜多寧的信息。但是我們對這種有荷爾蒙之作用並不清楚。尤其是長期使用或與其他藥物的相互作用。

對於美娜多寧之品質及純度也值得我們關心的。因為它不是藥物而是以膳食補助品上市，因此其安全性不受美國食品藥物管理局（FDA）之嚴格管制。

需要更多的研究

雖然美娜多寧的功能對健康有其潛在性的好處，但是我們還需要有更多科學研究來證實其多種的好處。例如避免失眠、防癌、促進性慾或延遲老化等，因此在尚未獲得完全的研究證實前，醫生還是不推薦它作為膳食補助品。

可能的副作用

到目前為止還沒有發現使用美娜多寧有嚴重的副作用。但是最近美國國立衛生研究所舉辦了它的研究會。醫師及科學家曾討論一些可能的不良效果如下：

- (1) 體溫過低 (hypothermia)。
- (2) 減少生殖力，
- (3) 抑制男性的性慾，
- (4) 傷害眼睛的視網膜。

務必小心使用

- 醫生也擔心使用美娜多寧與服藥之相剋作用。
- 美娜多寧是不應給小孩、孕婦及餵奶婦女使用，因為對他們會有什麼影響尚不清楚。
- 美娜多寧不要與酒類飲料一起使用。
- 使用時不得開車或操作機械，以免發生意外事故。

