

华东大豆磷脂酰丝氨酸的食品哪里买

发布日期：2025-09-22

磷脂酰丝氨酸作为一种天然磷脂化合物，普遍存在于动物大脑、内脏、鸡蛋、豆类等食物中。因此，你可以在日常饮食中添加适量的肉、鱼、鸡蛋和豆制品，以获得更多的磷脂酰丝氨酸。然而，通过饮食补充磷脂酰丝氨酸的数量有限，缺乏欧米伽3脂肪酸不利于提高大脑中磷脂酰丝氨酸的含量，因此服用磷脂酰丝氨酸胶囊已成为一个更好的解决方案。磷脂酰丝氨酸，又称复合神经酸。由天然大豆榨油剩余物提取。是细胞膜的活性物质，尤其存在于大脑细胞中。其功能主要是改善神经细胞功能，调节神经脉冲的传导，增进大脑记忆功能。磷脂酰丝氨酸又称复合神经酸，简称PS[华东大豆磷脂酰丝氨酸的食品哪里买



例如，饮食中缺乏欧米伽3脂肪酸会使大脑中磷脂酰丝氨酸的含量降低28%，进而改变大脑海马体的生物化学功能。现在研究表明，磷脂酰丝氨酸之所以能够增强人的智力，主要原因在于它能够迅速穿过血脑屏障，进入大脑。在脑部起到舒缓脑血管平滑肌细胞，增加脑部供血的作用。所以近几年有很多针对脑卒中方面的产品都以PS作为原料。人体口服摄取含PS的产品，其有效成份可顺利穿过血脑屏障，在被吸收后几分钟内就可进入肝脏及大脑。由于PS能增加脑突刺数目、提高脑细胞膜的流动性及促进脑细胞葡萄糖代谢，因而使脑细胞更活跃，如今已被越来越多地应用于食品及保健领域。华东大豆磷脂酰丝氨酸的食品哪里买磷脂酰丝氨酸能逆转年龄相关的记忆缺损，尤其在提高学习和记忆姓名方面尤显优越。



据统计，正常人每日磷脂酰丝氨酸的摄取量与正常需求量间差距在70—150毫克之间，素食者尤为缺乏，其差距达到200—250毫克。鉴于以上原因，正常人每日需要补充100—300毫克的纯磷脂酰丝氨酸，对于素食主义者、低脂肪或低胆固醇饮食者以及老年人来说，这点更加重要。此外，其他一些饮食习惯也会降低大脑中磷脂酰丝氨酸的含量。例如，饮食中缺乏欧米伽3脂肪酸会使大脑中磷脂酰丝氨酸的含量降低28%，进而改变大脑海马体的生物化学功能。磷脂酰丝氨酸能逆转年龄相关的记忆缺损，尤其在提高学习和记忆姓名方面尤显优越。

磷脂酰丝氨酸作为大脑营养补充剂，能给老年人增加大脑营养，还可以增强健康年轻人的脑功能，缓解精神压力，提高年轻人的认识力、记忆力和反应力。因而PS也被称为“大脑的营养素”[]PS是被誉为继胆碱和“脑黄金”DHA之后的一大新兴的“智能脑营养素”磷脂酰丝氨酸是一种天然存在于食物中的成分，在母乳中也存在。肉类及鱼类中均含有磷脂酰丝氨酸，脑或内脏（如肝、肾）中的含量更高，奶制品以及蔬菜中（除豆类）磷脂酰丝氨酸的含量非常少。虽然食物中含有足量的PS[]大多数家庭的物质生活提升了，但以为饮食结构的变化，对大脑有益的PS摄入却明显不足。磷脂酰丝氨酸是一种非常安全的天然营养素。



磷脂酰丝氨酸被称为复杂的神经酸，磷脂酰丝氨酸，简称PS₁是从天然大豆油中提取的。是细胞膜，尤其是脑细胞中的活性物质。它的主要功能是提高神经细胞的功能，调节神经冲动的传导，改善大脑记忆的功能，由于其强大的亲脂性的，吸收很快就会通过血脑屏障进入大脑，舒缓血管平滑肌细胞中发挥作用，增加血液并且供应到大脑。人们通过使用磷脂可以起到调节血脂、改善记忆、健脑益智、以及延缓衰老等生理功能的作用，磷脂酰丝氨酸是一种天然存在于食物中的成分。磷脂酰丝氨酸能影响着细胞膜的流动性、通透性，并且能开启多种酶类的代谢和合成。华东大豆磷脂酰丝氨酸的食品哪里买

磷脂酰丝氨酸帮助脑细胞储存和读取资料，是维持大脑正常记忆力、反应和健康情绪的重要营养元素。华东大豆磷脂酰丝氨酸的食品哪里买

补充磷脂酰丝氨酸可以提高长期记忆、长期认知以及自由谈吐和逻辑性发言能力。随着年龄的增长，磷脂酰丝氨酸和其他重要的脑内化学物质会逐渐减少，从而导致记忆力、认知力减弱。补充磷脂酰丝氨酸能增加脑突刺数目、脑细胞膜的流动性及促进脑细胞中葡萄糖代谢，从而使脑细胞更活跃，促进注意力集中，提高警觉性和记忆力。意大利、斯堪的纳维亚半岛和欧洲其他国家都普遍应用磷脂酰丝氨酸补充剂来调节衰老引发的认知障碍症及老年记忆损失。华东大豆磷脂酰丝氨酸的食品哪里买