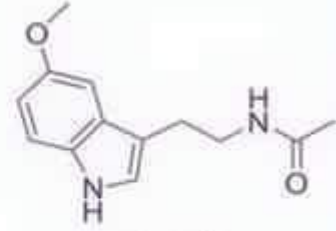


## الهرمونات : الميلاتونين Hormones : Melatonin



الميلاتونين  
Melatonin

الميلاتونين ويسمى أيضاً بـ(هرمون النوم) يتم إنتاجه في الغدة الصنوبرية في الدماغ يوجد الميلاتونين في جميع الكائنات الحية. يكون إفرازه على مرحلتين الأولى خلال النهار حيث يتحول الحمض الأميني التربتوفان إلى السيروتونين، والثانية خلال الليل حيث تقوم بعض الأنزيمات بتحويل السيروتونين إلى الميلاتونين. يساعد هذا الهرمون على التحكم في دورات النوم و الاستيقاظ والشعور بالنعاس عندما نواجه الظلام. الميلاتونين متوفر كمكمل غذائي لعلاج حالات الأرق واضطرابات النوم.



@HaMMoD71



HaMMoD.71



Chemi88