

西班牙格拉纳达大学生物技术学院研究人员最近进行的一项研究显示，玉米、樱桃、燕麦与红酒中含有丰富的褪黑激素，经常食用它们可以延缓衰老。褪黑激素具有抗氧化和延缓神经衰退的作用。

据西班牙埃菲社报道，研究工作在正常老鼠和转基因老鼠身上进行，因为它们的细胞老化速度较快。老鼠在5个月大的时候（相当于人30岁）开始出现最初的组织老化现象。研究表明，在老鼠体内开始停止产生褪黑激素时，经常摄入含该物质的食品有助于阻止所有与老化有关的过程。

因此，如果人们从30或40岁开始每天摄入适量褪黑激素，即使不能阻止老化，也可以延缓因衰老或发炎引起的各种疾病的出现，例如很多神经衰弱性疾病、帕金森病和糖尿病等。专家建议，至少作为营养物质，人们可以多多食用上述食品。