



- 功能性食品概述
- 改善睡眠的功能性食品
- 改善睡眠功能性食品的成分与作用
- 改善睡眠功能性食品的应用与效果
- 消费者对改善睡眠功能性食品的认知与选择
- 改善睡眠功能性食品的发展前景与挑战

01

功能性食品概述





功能性食品的定义

功能性食品

功能性食品与药品的区别





功能性食品的分类



按功能作用分类



按适用人群分类



功能性食品的市场现状与发展趋势

市场现状

发展趋势

随着科技的发展，功能性食品将更加科学、精准地满足不同人群的需求，同时功能性食品也将更加注重天然、环保和可持续性。



02

改善睡眠的功能性食品





改善睡眠功能性食品的种类

01



褪黑素类



02



酸枣仁类



03



其他植物提取物类





改善睡眠功能性食品的功效原理



调节人体内分泌



镇静安神



营养补充



改善睡眠功能性食品的研发与生产



研发

生产

03

改善睡眠功能性食品的成分与作用





褪黑素类成分

褪黑素

是人体自然分泌的一种荷尔蒙，具有调节睡眠和觉醒周期的作用。一些功能性食品中添加了褪黑素，以帮助改善睡眠质量。



注意事项

长期大量服用褪黑素可能会产生依赖性，甚至影响人体自然分泌褪黑素的功能，因此建议在医生指导下使用。



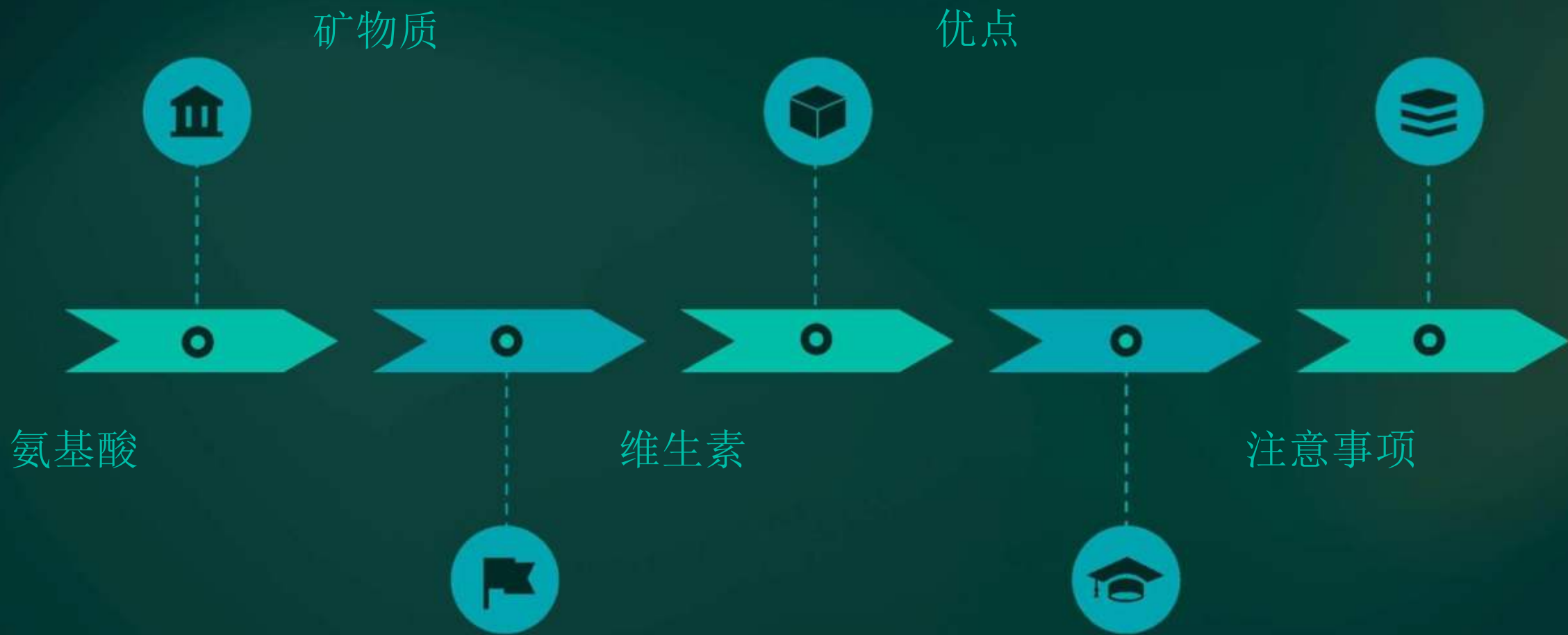
优点

褪黑素改善睡眠的作用较为明显，尤其对于倒时差、倒班工作者等需要调整睡眠节律的人群有一定帮助。





氨基酸、矿物质和维生素类成分



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/626211032113010145>