از فایده های فواید مصرف ویتامین E بیش تر بدانیم

17 خرداد 1401

به گفته متخصصان تغذیه ویتامین E یکی از ۴ ویتامین محلول در چربی است که به عنوان یک آنتی اکسیدان ، نقش اساسی در حفاظت از بدن در برابر آسیب‌های ناشی از اکسیژن فعال که در جریان متابولیسم تشکیل می‌شود یا در محیط زیست صورت می‌گیرد، دارد.

جذب ویتامینE مانند سایر ویتامین‌های محلول در چربی بستگی به وجود چربی در رژیم غذایی و عملکرد مناسب سیستم صفراوی و لوزالمعده دارد.

ویتامین E از طریق دادن یک هیدروژن به رادیکال‌های آزاد و تبدیل آن‌ها به ترکیبات بی‌خطر عمل می‌کند. این عمل پاکسازی رادیکال‌های آزاد نامیده می‌شود. همچنین این ویتامین دارای خاصیت ضد انعقادی است که به جریان راحت خون در رگ‌هایی که دارای پلاکت‌های چربی چسبنده به دیواره هستند، کمک می‌کند. ویتامین E همچنین باعث افزایش توانایی دستگاه ایمنی بدن به منظور مقابله با بیماری‌ها می‌شود.

مصرف ویتامین E منجربه جلوگیری از پیشرفت بیماری آلزایمر، کمک به درمان بیماری‌های چشمی مثل آب مروارید، کمک به درمان دژنراسیون وابسته به سن ماکولا، کاهش احتمال سکته قلبی در بیماران مبتلا به دیابت، کند کردن روند پیری سلول‌ها، تقویت انسان در مقابل آلودگی‌های زیست‌محیطی، مقابله با کم‌خونی، درمان مشکلات ناشی از چربی‌های بد هضم و کمک به بهبود بیماری‌های پوستی، زخم‌ها، اختلالات تولید مثل و کاهش دردهای پیش از قاعدگی و کاهش علائم و نشانه‌های لوپوس می‌شود.

غنی‌ترین منابع ویتامین E شامل بادام، دانه آفتابگردان و روغن‌های گیاهی خوراکی است.

از آنجایی که این ویتامین نامحلول در آب است در نتیجه پخت در آب از بین نمی‌رود، ولی فرآیند سرخ کردن زیاد می‌تواند آن را از بین ببرد. این ویتامین در حضور گرما و شرایط اسیدی، پایداری خود را حفظ می‌کند، اما توسط چربی‌های تند شده، قلیاها، اکسیژن، سرب، نمک‌های آهن و اشعه ماورابنفش از بین می‌رود.

ویتامین E کمترین سمیت را در بین ویتامین‌ها دارد. انسان و حیوانات قادر به تطبیق تا مقادیر حداقل ۱۰۰ برابر بیش از نیاز آن هستند. استفاده از مقادیر زیاد ویتامین E می‌تواند منجر به ایجاد اختلال در استفاده از سایر ویتامین‌های محلول در چربی شود.

مصرف بیش از حد مجاز روزانه ذکر شده ویتامین E خطرناک است و می‌تواند باعث اختلال در انعقاد خون پس از جراحت و بریدگی شود. مصرف مقادیر بالاتر می‌تواند باعث خونریزی مغزی و سکته ناشی

از خونریزی در مغز گردد.