فواید بی‌نظیر این ویتامین برای زنان

18 بهمن 1402

ویتامین E برای سیستم ایمنی بدن بسیار اهمیت دارد. بدن انسان خود قادر به تولید این ویتامین نیست و مصرف مواد خوراکی نظیر دانه‌های روغنی مانند فندق، گردو و همین‌طور روغن زیتون و روغن آفتاب‌گردان می‌تواند نیاز بدن به ویتامین ای را تامین کند.

فواید مهم این ویتامین شامل درمان و پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی مانند درد قفسه سینه، فشار خون بالا و گرفتگی یا انسداد رگ‌ها است.

ویتامین ای (E) به گروهی از ترکیبات محلول در چربی گفته می‌شود و خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد.

بهداشت نیوز در گزارشی نوشت آنتی‌اکسیدان‌ها ترکیباتی هستند که اکسیداسیون را مهار می‌کنند. اکسیداسیون یک واکنش شیمیایی است که می‌تواند مولکول‌های مضری موسوم به رادیکال‌های آزاد را تولید کرده و از این طریق به سلول‌های بدن موجودات زنده آسیب برساند.

ویتامین ای همچنین برای سیستم ایمنی بدن بسیار اهمیت دارد. بدن انسان خود قادر به تولید این ویتامین نیست و مصرف مواد خوراکی نظیر دانه‌های روغنی مانند فندق، گردو و همین‌طور روغن زیتون و روغن آفتاب‌گردان می‌تواند نیاز بدن به ویتامین ای را تامین کند.

یکی از خواص ویتامین ای برای زنان، کمک به تنظیم هورمون‌های بدن است. جلوگیری از سقط جنین در دوران بارداری، درمان خشکی و شکنندگی ناخن‌ها و جلوگیری از گرگرفتگی از دیگر خواص ویتامین ای برای زنان است.

همچنین مصرف این ویتامین در زنان باعث کاهش انقباضات و دردهای عادت ماهانه می‌شود.

با این حال پزشکان تاکید دارند: اگرچه این ویتامین برای زنان نتایج مثبت زیادی به همراه دارد اما بهتر است زیر نظر پزشک متخصص مصرف شود چراکه استفاده بیش از اندازه آن می‌تواند عوارض جانبی متعددی نظیر مشکلات پوستی یا گوارشی در پی داشته باشد.

متخصصان تغذیه همچنین تاکید دارند: بر خلاف آنچه تاکنون تصور می‌شد برای جذب ویتامین ای نیازی به مصرف هم‌زمان چربی نیست. نتایج آزمایش‌ها نشان می‌دهد ویتامین ای حتی در مواردی که شرکت‌کنندگان تا ۱۲ ساعت بعد، چربی مصرف کرده‌اند نیز جذب بدن آنها شده و سودمند بوده است.

بنابر گزارش سایت «مای فود دیتا»، برخی مواد غذایی حاوی بالاترین مقادیر ویتامین ای شامل تخمه آفتابگردان، بادام‌ها، آووکادو، اسفناج، کیوی، کلم بروکلی، ماهی قزل آلا، روغن زیتون و میگو هستند.