ویتامین ای (E)را چگونه مصرف کنیم؟

20 شهریور 1401

ویتامین ای (E) یکی از ویتامین‌های محلول در چربی است. این ویتامین خاصیت آنتی‌اکسیدانی داشته و از بافت‌های بدن در مقابل اثرات مخرب رادیکال‌های آزاد برخی از ترکیب‌های شیمیایی محافظت می‌کند.

ویتامین E به عنوان یک آنتی‌اکسیدان محافظت‌کننده با اکسید شدن کلسترول که ماده‌ای طبیعی است که توسط کبد تولید می‌شود و برای عملکرد مناسب سلول‌ها، اعصاب و هورمون‌ها در بدن ضروری است مبارزه می‌کند.

بهترین زمان مصرف ویتامین E

یکی از رایج‌ترین سوالات این است که ویتامین ای را چگونه مصرف کنیم؟ همانطور که در ابتدا توضیح داده شد، ویتامین‌ها به دو دسته محلول در آب و محلول در چربی تقسیم می‌شوند.

ویتامین‌های محلول در چربی که این ویتامین نیز شامل آن است، برای جذب به چربی نیاز دارند، بنابراین بهترین زمان مصرف این ویتامینکه بیشتر به صورت قرص ویتامین E ۴۰۰ تهیه می‌شود، همراه با وعده‌های غذایی است که حاوی چربی باشند، خصوصا پس شام.

میزان مصرف ویتامین E

مقدار مصرف این ویتامین به تشخیص پزشک بستگی دارد، بنابراین سعی کنید اقدام به مصرف خودسرانه نکنید، اما به طور معمول مقدار مصرف توصیه شده روزانه ویتامین E برای بزرگسالان ۱۵ میلی گرم است و توصیه می‌شود سعی کنید بیشتر از منابع غذایی آن را دریافت کنید.

میزان ویتامین E مورد نیاز در سنین مختلف

کودکان

۱ تا ۳ سال: ۶ میلی‌گرم روزانه

۲ تا ۸ سال: ۷ میلی‌گرم روزانه

۹ تا ۱۳ سال: ۱۱ میلی‌گرم روزانه

زنان

۱۴ سال و بالاتر: ۱۵ میلی‌گرم روزانه

بارداری: ۱۵ میلی‌گرم روزانه

شیردهی: ۱۹ میلی‌گرم روزانه

مردان

۱۴ سال و بالاتر: ۱۵ میلی‌گرم روزانه

منبع: بهداشت نیوز