



ویتامین E یک آنتی اکسیدان قوی و ویتامین محلول در چربی است که به محافظت از غشاهای سلولی در برابر آسیب های ناشی از رادیکال های آزاد کمک می کند و مانع از اکسیداسیون کلسترول LDL می شود. ویتامین E شامل یک گروه از هشت ترکیب است که به نام توکوفرول ها و توکوترینول ها شناخته می شوند و دارای زیر مجموعه های مختلفی هستند که در طبیعت یافت می شوند. هر یک از این ترکیبات مختلف دارای فرمول شیمیایی و اثرات بیولوژیکی متمایزی هستند.

چرا ویتامین E لازم است؟

ویتامین E برای حفظ ساختار و عملکرد عضلات اسکلتی، صاف و عضلات قلب ضروری است. همچنین در شکل گیری گلبول های قرمز موثر است و به حفظ ذخایر ویتامین های A و K، آهن و سلنیوم کمک می کند. این ویتامین تأثیر مثبتی بر سلامت سیستم ایمنی بدن داشته، در مقابل آسیب های اکسیداتیو که می تواند به بیماری قلبی منجر شود، محافظت می کند، همچنین اثرات پیشگیرانه در برابر سرطان داشته و به کاهش علائم بیماری آلزایمر کمک می کند و در جلوگیری از آسیب های مربوط به دیابت، به ویژه آسیب چشم موثر است.

علائم مرتبط با کمبود ویتامین E چیست؟

علائم کمبود ویتامین E شامل مدفوع چرب، اسهال مزمن و عدم توانایی ترشح صفرا است. به طور سنتی، اعتقاد بر این است که کمبود ویتامین E در انسان ها به ندرت اتفاق می افتد. افرادی که نمی توانند چربیهای رژیم را جذب کنند یا افرادی که اختلالات نادر متابولیسم چربی دارند، نمی توانند ویتامین E را جذب کنند. علاوه بر این، نوزادانی که وزن کمتری دارند (کمتر از 3.5 پوند) و افراد

دارای اختلالات ژنتیکی نادر در پروتئین آلفا توکوفرول نیز ممکن است معرض خطر کمبود ویتامین E باشند. با این حال، مطالعه ای که در سال 2015 در مجله آمریکایی تغذیه منتشر شده نشان می دهد که کمبود ویتامین E ممکن است شایع تر از آنچه ما فکر می کنیم، باشد. افراد مبتلا- به سندرم متابولیک، حدود یک نفر از سه نفر در ایالات متحده، می توانند کمبود ویتامین E داشته باشند. تحقیقت بیشتری باید انجام شود، اما این یافته های اولیه نشان دهنده اهمیت این ویتامین ضروری است.

چگونه ویتامین E را از مواد غذایی به اندازه کافی دریافت کنیم؟

منابع غذایی خوب ویتامین E عبارتند از روغن های گیاهی، آوکادو، اسفناج، دانه های آفتابگردان، جوانه گندم، آجیل و دانه های کامل.

خطرات مرتبط با مصرف مقادیر بالای ویتامین E

به جز اثر ضد انعقادی، ویتامین E سمیت یا عوارض جانبی شناخته شده ندارد.

سایر ملاحظات ویژه برای ویتامین E

- از آنجا که ویتامین E محلول در چربی است، بهتر است با غذا حاوی برخی از چربی مصرف می شود
- ویتامین E وقتی که در معرض هوا، گرما و نور است، قدرت خود را از دست می دهد، بنابراین مکمل ها باید در مکان تاریک و سرد نگهداری شوند.
- افرادی که از داروهای ضد انعقادی استفاده می کنند (رقیق کننده خون یا آسپرین) باید تنها تحت نظارت پزشک، مکمل های ویتامین E را مصرف کنند.