

Е – витамин красоты



Витамин Е поддерживает стабильность клеточных мембран, обусловленная его антиоксидантными свойствами.

Этот витамин считается одним из самых сильных природных антиоксидантов. Он предохраняет от окисления жирные кислоты мембран клетки, защищает другие жирорастворимые витамины и играет очень важную роль в обмене минерального антиоксиданта - селена.

Витамин Е влияет на функцию половых и других эндокринных желез, предохраняя их гормоны от окисления, это необходимо для нормального течения беременности.

Витамин Е стимулирует деятельность мышц, способствуя накоплению в них гликогена и нормализуя обменные процессы в мышечной ткани.

Определенную роль токоферол (*витамин Е*) играет и в реализации иммунных и воспалительных реакций.

Где содержится Витамин Е?

Основной источник поступления токоферола (витамина Е) в организм являются: растительные масла, особенно нерафинированные, орехи, пророщенные зерна, бобовые. Определенное значение в обеспечении организма витамином Е имеют

некоторые фрукты и овощи, молочные продукты, печень и мясо, сливочное масло.

Содержание витамина Е в пищевых продуктах

Продукты

Содержание в мг %

Масло кукурузное

93

соевое

114

подсолнечное

42

ОЛИВКОВОЕ

13

горчичное

33

Маргарин молочный

25

Миндаль сладкий

31

Орехи грецкие

23

Фундук

25,5

Облепиха

10

Халва

20

Крупа гречневая

6,7

Крупа овсяная

3,4

Горох сушеный

9

Печень трески (консервы

9

ПОТРЕБНОСТЬ В ВИТАМИНЕ Е И ПРИЧИНЫ ДЕФИЦИТА

Суточная потребность в витамине Е у взрослого человека составляет 8-10 мг, она повышается на 2 мг при беременности и на 4 мг - при кормлении грудью.

Дефицит в витамине Е возникает при его недостаточном поступлении с пищей или нарушенном усвоении. Причиной дефицита еще может стать генетическая аномалия переносащего токоферол печеночного белка, при котором нарушается доставка витамина Е к клеткам.

При повышенном потреблении с пищей полиненасыщенных жирных кислот, содержащихся в растительных маслах, потребность в витамине Е увеличивается, что нужно учитывать во время религиозных постов и при вегетарианском питании, диетах.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Витамин Е выпускается в виде лекарственных монопрепаратов, которые содержат, от 100 до 400 МЕ на капсулу, а также в виде биологически активных добавок, витаминных и витаминно-минеральных комплексов. Показаниями к его применению являются:

1.

гиповитаминоз Е;

2.

нарушения менструального цикла; климакс; угрожающий аборт;

3.

гипофункция половых желез у мужчин;

4.

беременность на фоне гипертонической болезни или атеросклероза;

5.

астеноневротический синдром;

6.

посттравматическая и постинфекционная миопатия, склеродермия, ревматоидный артрит, системная красная волчанка, дерматомиозит;

7.

мышечная дистрофия; дегенеративные изменения суставов, мышц, связок;

8.

атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь;

9.

дерматозы, трофические язвы кожи;

10.

послеоперационные и посттравматические рубцы.

В медицине пока не подтверждена роль высоких доз токоферола в профилактике инфаркта и инсульта. Но доказано, что в дозах, в 100 раз превышающих потребность, токоферол выступает не как витамин, а как специфическое вещество, препятствующее свертыванию крови, что снижает риск сосудистых катастроф. По статистическим данным, 40% американских кардиологов сами принимают высокие дозы витамина Е, хотя кардиологическая ассоциация США до сих пор воздерживается рекомендовать это всем, так как требуются дальнейшие углубленные изыскания.

В целях укрепления здоровья, витамина Е употребляют курсом не менее 4 раз в год по 1 месяцу рекомендован при пищевой аллергии, дисбактериозах, иммунодефицитных состояниях, особенно в сочетании с витамином А, селеном, энтеросорбентами. Подобные курсы необходимы и больным с гормонозависимыми формами заболеваний (бронхиальная астма, саркоидоз, лимфолейкоз, болезнь Крона и др.), поскольку витамин Е предотвращает развитие резистентности к глюкокортикоидам.

В некоторой литературе часто встречается информация, что витамин Е положительно влияет на сексуальную жизнь. Это заблуждение появилось на свет благодаря эксперименту на крысах, в котором из их рациона удалялся витамин Е, что приводило к прекращению размножения. Но размножение и сексуальность - это разные вещи!

А то, что витамин Е считают «витамином красоты», это абсолютно заслуженно. Косметологи и дерматологи считают, что это единственный витамин, который положительно влияет на кожу при внешнем нанесении. Поэтому витамин Е вводят в состав многих косметических средств. Наружные средства с витамином Е рекомендуется сочетать с его приемом внутрь при таких заболеваниях, как псориаз, себорея, а также для профилактики раннего старения кожи, для антиоксидантной защиты кожи при интенсивном загаре. Отмечено также, что накожное нанесение масляного раствора токоферола предупреждает образование грубых рубцов после ран, ожогов и даже способствует частичному рассасыванию старых шрамов.