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 кис-лоты мембран клетки, защищает другие жирораствори-мые витамины и играет очень важную роль в обмене минерального антиоксиданта - селена.

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

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

Опре-деленную роль токоферол (*витамин Е*) играет и в реализации иммун-ных 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 вита-минном 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 че-ловека 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 недостаточ-ном поступлении с пищей или нарушенном усвоении. Причиной дефицита еще может стать генетичес-кая аномалия переносящего токоферол печеночного белка, при котором нарушается доставка витамина Е к клеткам.

При повышенном потреблении с пищей полинена-сыщенных жирных кислот, содержащихся в раститель-ных 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 мо-нопрепаратов, 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; угро-жающий 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, гипер-тоническая 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 веще-ство, препятствующее свертыванию крови, что снижает риск сосудистых катастроф. По статистическим данным, 40% американских кардиологов сами принимают высокие дозы витамина Е, хотя кардиологическая ассо-циация 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.), посколь-ку витамин Е предотвращает развитие резистентности к глюкокортикоидам.

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

А то, что витамин Е считают «витамином красоты» , это аб-солютно заслуженно. Косметологи и дерматологи счита-ют, что это единственный витамин, который положительно влияет на кожу при внешнем нанесении. Поэтому витамин Е вво-дят 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 зага-ре. Отмечено также, что накожное нанесение масляного раствора токоферола предупреждает образование гру-бых рубцов после ран, ожогов и даже способствует час-тичному рассасыванию старых шрамов.