

Witamina E

Witamina E składa się z organicznych związków chemicznych, w których skład wchodzi tokoferole (alfa, beta, gamma, delta, epsilon, zeta, eta, theta) i tokotrienole (alfa i inne). Należy do grupy witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, pochodzenia roślinnego o wspólnym szkieletie chemicznym. Należy nadmienić, że są to związki odporne na działanie wysokich temperatur, jednak wyjątkowo niestabilne podczas mrożenia, długiego przechowywania, przebywania na powietrzu oraz działaniu promieni słonecznych. Witamina E traci swoje właściwości pod wpływem tlenu, nadtlenków, metali ciężkich, żelaza oraz zjełczałych tłuszczów.

Witamina E spełnia wiele funkcji w organizmie. Miedzy innymi jest jednym z najsilniejszych przeciwutleniaczy. Zwalcza wolne rodniki i chroni kwasy tłuszczowe, a w szczególności wielonienasycone, przed utlenianiem do nadtlenków. Tokoferol dzięki swoim właściwościom antyoksydacyjnym zmniejsza ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych oraz zapobiega nasileniu procesów kancerogenezy. Spowalnia starzenie się organizmu, czego przejawem jest m.in. spadek odporności i płodności organizmu.

Źródła witaminy E:

- oleje roślinne (słonecznikowy, rzepakowy, z orzecha włoskiego, kukurydziany),
- margaryny,
- orzechy (migdały, orzechy włoskie i ziemne),
- nasiona,
- pełne ziarna zbóż,
- kielki pszenicy,
- zielone warzywa liściaste (kapusta, szpinak, sałata, brukselka)
- marchewka,
- czosnek,
- wątroba,
- jaja,
- mleko.

Więcej o witaminie E przeczytasz w artykule: Witamina E – jej historia, funkcje i lecznicze właściwości

Author: Bonavita.pl

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/witamina-e>

