

# Δείτε ποια είναι η βιταμίνη που καταστρέφει τα πνευμόνια μας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Οι βιταμίνες είναι απαραίτητες για την ομαλή λειτουργία των επιμέρους συστημάτων του οργανισμού μας, όμως οι ερευνητές διαπίστωσαν πως μία από αυτές έχει και τη σκοτεινή της πλευρά...**

Μελέτη που πραγματοποιήθηκε από το αμερικανικό πανεπιστήμιο Northwestern University και δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό Respiratory Research δείχνει ότι ένας τύπος αυτής της βιταμίνης που παίρνουμε από συγκεκριμένες τροφές μπορεί να οδηγήσει σε επιπλοκές της λειτουργίας των πνευμόνων.

Ο λόγος για τη βιταμίνη E και τις δύο μορφές της, α-τοκοφερόλη και γ-τοκοφερόλη.

Η α- τοκοφερόλη βρίσκεται στο **ηλιέλαιο** και τα διάφορα είδη **ελαιόλαδου** και είναι ευεργετική για τα πνευμόνια μας.

Από την άλλη, η γ-τοκοφερόλη που βρίσκεται στο **κραμβέλαιο** (λάδι κανόλα) και το **σογιέλαιο** βλάπτει την πνευμονική λειτουργία.

Η ερευνητική ομάδα εξέτασε τα επίπεδα κάθε τύπου της βιταμίνης σε 4.526 ενήλικες σε περίοδο 20 ετών. Τα υψηλά επίπεδα γ-τοκοφερόλης φάνηκε να συνδέονται με αποδυνάμωση της πνευμονικής λειτουργίας σε ποσοστό 10-17%. Τα άτομα που παρουσίαζαν τα επίπεδα αυτά δεν εισέπνεαν επαρκείς ποσότητες αέρα, ενώ αντιμετώπιζαν δυσκολία και κατά την εκπνοή.

Πηγή: [onmed.gr](http://onmed.gr)