

## Η σχέση της βιταμίνης E με την υγεία μας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ανήκει στις λιποδιαλυτές βιταμίνες και ο βασικότερος ρόλος της εντοπίζεται στην αντιοξειδωτική της δράση, την προστασία δηλαδή των κυττάρων του οργανισμού από την επιβλαβή δράση των ελευθέρων ριζών.

Παράλληλα, η βιταμίνη E ασκεί και άλλες βιολογικές δράσεις, συμμετέχοντας στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και των αγγείων, τη σύνθεση των ερυθρών αιμοσφαιρίων και την αξιοποίηση της βιταμίνης K από τον οργανισμό.

Η συστηνόμενη ημερήσια πρόσληψη βιταμίνης E για τους ενήλικες διαμορφώνεται στα 15 mg, ενώ για τα παιδιά κυμαίνεται από 4 έως 15 mg, ανάλογα με την ηλικία. Μεταξύ των πλουσιότερων διαιτητικών πηγών βιταμίνης E περιλαμβάνονται τα φυτικά έλαια, όπως το ελαιόλαδο, το ηλιέλαιο και το αραβοσιτέλαιο, οι ξηροί καρποί και ειδικότερα τα αμύγδαλα, οι ηλιόσποροι και τα φουντούκια, το αυγό, το φύτρο του σιταριού, το αβοκάντο και ορισμένα λαχανικά, όπως το σπανάκι, τα σπαράγγια, η κολοκύθα και οι κόκκινες πιπεριές.

Λόγω της ισχυρής αντιοξειδωτικής της ικανότητας, η κατανάλωση βιταμίνης E έχει συνδεθεί με την πρόληψη της εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων που σχετίζονται με το οξειδωτικό στρες, όπως είναι τα καρδιαγγειακά νοσήματα και διάφορες

μορφές καρκίνου. Επιπλέον, πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα παρέχουν ενδείξεις πως η βιταμίνη Ε μπορεί να παίζει κάποιο ρόλο στην προστασία της υγείας των ματιών και στην καθυστέρηση της εξέλιξης εκφυλιστικών νόσων του νευρικού συστήματος, όπως η νόσος Alzheimer και Parkinson.

Συνεπώς, η κατανάλωση τροφίμων που είναι πλούσιες πηγές βιταμίνης Ε θα πρέπει να ενθαρρύνεται, τόσο για την ενίσχυση της αντιοξειδωτικής ικανότητας και της άμυνας του οργανισμού, όσο και γιατί τα εν λόγω τρόφιμα παρέχουν και άλλα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά με ευεργετικές για τον οργανισμό ιδιότητες.

Από την άλλη, απαιτείται προσοχή στην περίπτωση της χρήσης συμπληρωμάτων, καθώς τα ερευνητικά δεδομένα σχετικά με την επίδραση της λήψης μεγάδσεων της βιταμίνης είναι προς το παρόν αντικρουόμενα.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)