

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ε (τοκοφερόλη)

Η βιταμίνη Ε ανακαλύφθηκε το 1923 από τους Evans και Bishop. Παρασκευάστηκε συνθετικά το 1938 από τον Katter στην Ελβετία και από τον Smith στις ΗΠΑ. Ονομάστηκε τοκοφερόλη από το ελληνικό τόκος (γέννηση) και το φέρειν (φέρω), επειδή απαιτούταν για την παρεμπόδιση του εμβρυϊκού θανάτου.

Τί κάνει;

Είναι μια ισχυρή αντιοξειδωτική ουσία, που προστατεύει τα κύτταρα του σώματος από την οξειδωτική δράση των ελεύθερων ριζών. Τα αποτελέσματα πολλών ερευνών από επιστήμονες έδειξαν ότι είναι σημαντική και απαραίτητη για όσους πάσχουν από 82 ασθένειες. Έτσι, μια έρευνα που έγινε σε έγκυες γυναίκες έδειξε ότι η συμπληρωματική χορήγηση βιταμίνης Ε ελάττωσε τον κίνδυνο ανάπτυξης υπέρτασης στη κύηση κατά 61%. Σε μια άλλη έρευνα βρέθηκε ότι έχει ευεργετική δράση στη μείωση της χοληστερίνης στις γυναίκες που βρίσκονται σε εμμηνόπαυση. Σε άλλες πάλι έρευνες ανακαλύφθηκε η δράση της στην τόνωση του νευρικού συστήματος, την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και την παρεμπόδιση της θρομβοκυττάρωσης. Η έλλειψή της παρατηρείται συνήθως σε ανθρώπους που υποφέρουν από καρδιόπαθειες, αρτηριοσκλήρωση, θρόμβωση, φλεβίτιδα, κίρσους, διαβήτη και ορισμένες μορφές άσθματος.

Που βρίσκεται;

Στο πλήρες ψωμί, παρθένο ελαιόλαδο και γενικά όλα τα φυτικά έλαια (όπως ηλιέλαιο, καλαμποκέλαιο), παχιά ψάρια (τόνος, σολομός, πέστροφα), κριθάρι, κουάκερ, φασόλια, αμύγδαλα, φουντούκια, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, σπαράγγια, ντομάτες, μοσχάρι, αβοκάντο.

Σύμφωνα με το Πανεπιστήμιο του Michigan, η χορήγηση βιταμίνης Ε εμποδίζει την ευεργετική δράση άλλων βιταμινών των τροφών. Όσον αφορά στην απορρόφηση της, η φυσική της μορφή (από τις τροφές) είναι δύο φορές πιο δραστική από την αντίστοιχη συνθετική. Καταλαβαίνουμε, λοιπόν, πόσο σημαντική είναι η κατανάλωση της βιταμίνης Ε απευθείας από τις τροφές και όχι από τα σκευάσματα που κυκλοφορούν.