

ویتامین E برای بینایی، تولید مثل و سلامت خون، مغز و پوست ضروری است.

ویتامین E دارای خواص آنتی اکسیدانی است. آنتی اکسیدان ها موادی هستند که از سلول ها در برابر تأثیر رادیکال های آزاد محافظت میکنند. رادیکال های آزاد ممکن است در بروز بیماری های قلبی، سرطان و سایر بیماری ها نقش داشته باشند. این ماده مغذی ضروری به طور طبیعی در بسیاری از غذاها وجود دارد. همچنین به عنوان مکمل غذایی نیز در دسترس است. ویتامین E محلول در چربی است. این بدان معنی است که بدن آن را ذخیره کرده و در صورت لزوم از آن استفاده می کند.

### خواص ویتامین E

- تقویت پوست و مو
- متعادل ساختن کلسترول در بدن
- متعادل ساختن هورمون ها
- مبارزه با رادیکال های آزاد
- تقویت بینایی
- درمان سندروم پیش از قاعدگی
- کمک به درمان آلزایمر
- افزایش قدرت عضلانی

مصرف مکمل ویتامین E در دوزهای مناسب، بی خطر تلقی می شود. به ندرت، استفاده خوراکی از ویتامین E می تواند باعث موارد زیر شود:

- حالت تهوع
- اسهال
- خستگی
- ضعف
- سردرد
- تاری دید
- راش
- اختلال عملکرد غدد جنسی
- افزایش غلظت کراتین در ادرار

مصرف دوزهای بالاتر ویتامین E ممکن است خطر عوارض جانبی را افزایش دهد. همچنین، این نگرانی وجود دارد که افرادی که بیمار هستند و دوزهای بالایی از ویتامین E مصرف می کنند، در معرض خطر مرگ قرار دارند.

استفاده از ویتامین E می تواند با بسیاری از شرایط تداخل داشته باشد. به عنوان مثال، تحقیقات نشان می دهد که استفاده خوراکی از ویتامین E ممکن است خطر ابتلا به سرطان پروستات را افزایش دهد. تحقیقات دیگر نشان می دهد که استفاده از ویتامین E ممکن است خطر مرگ را در افرادی که سابقه شدید بیماری قلبی مانند حمله قلبی یا سکته دارند، افزایش دهد.

در صورت ابتلا به مشکلات زیر قبل از مصرف ویتامین E با پزشک خود صحبت کنید:

- کمبود ویتامین K
- یک بیماری چشمی که در آن شبکه آسیب دیده باشد (رتینیت پیگمنتوزا)
- اختلالات خونریزی
- دیابت
- سابقه حمله قلبی یا سکته قلبی
- سرطان سر و گردن
- بیماری کبد

این مکمل ممکن است خطر خونریزی را افزایش دهد. اگر قصد جراحی دارید، دو هفته قبل مصرف ویتامین E را متوقف کنید.

#### مواد غذایی سرشار از ویتامین E

تخمه آفتابگردان

بادام

فندق

انبه

آوکادو

کدو حلوايي

اسفناج

گوجه فرنگی

منابع:

[/https://www.nhs.uk](https://www.nhs.uk)

[/https://ods.od.nih.gov](https://ods.od.nih.gov)