

Γιατί είναι σημαντική για την υγεία η Βιταμίνη Ε



Η λειτουργία του

ανθρώπινου οργανισμού είναι πολύπλοκη και πολυσύνθετη, καθώς αποτελείται από τρισεκατομμύρια κύτταρα που λειτουργούν ταυτόχρονα για την συνέχεια της ζωής. Ενώ οι διαδικασίες είναι σύνθετες, η μέθοδος είναι αρκετά απλή για τη λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού.

Για να λειτουργήσουν ορθά τα κύτταρά μας χρειάζονται βιταμίνες. Ερευνητές πιστεύουν ότι ο ανθρώπινος οργανισμός χρειάζεται τουλάχιστον 13 βιταμίνες για να παραμείνει υγιής.

Η διατήρηση του επιπέδου της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης και των 13 βιταμινών μπορεί να αποτελέσει μια σημαντική πρόκληση. Όμως, πρόσφατη μελέτη που διεξήχθη από το Κολέγιο Δημόσιας Υγείας και Ανθρώπινων Επιστημών του Πανεπιστημίου της Πολιτείας του Oregon (σ.σ. pentapostagma.gr – College of Public Health and Human Sciences at Oregon State University) βρήκε ότι σχεδόν όλοι μας υποφέρουμε από έλλειψη βιταμίνης Ε, εξαιρουμένων όσων «εργάζονται μεθοδικά» ώστε να ανταποκριθούν στις ποσότητες της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης της συγκεκριμένης βιταμίνης.

Τουλάχιστον το 90 τοις εκατό των ανδρών και το 96 τοις εκατό των γυναικών δεν επιτυγχάνουν να καλύψουν τις ημερήσιες συνιστώμενες ποσότητες πρόσληψης βιταμίνης Ε. Η συγκεκριμένη έλλειψη είναι ιδιαίτερως βλαβερή για τα παιδιά, για τις γυναίκες που έχουν μόλις γεννήσει, για όσες είναι έγκυες ή σχεδιάζουν να μείνουν έγκυες.

Η Βιταμίνη Ε επιτελεί κρίσιμο ρόλο κατά την ανάπτυξη του εμβρύου – ωφέλιμη και

για τις μητέρες

Έρευνες υποδεικνύουν ότι η βιταμίνη E είναι εξαιρετικά κρίσιμη κατά τις πρώτες 1.000 ημέρες ζωής ενός νεογνού, συνεισφέροντας στη νευρολογική ανάπτυξη κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης του εμβρύου, που δεν μπορεί να αναπληρωθεί στα μετέπειτα στάδια της ζωής.

Μελέτη που ανέλυσε τα αποτελέσματα της βιταμίνης E σε ζώα υπό πειραματικές συνθήκες κατά τα πρώιμα στάδια της ανάπτυξής τους, κατέδειξε την ικανότητα της βιταμίνης να προστατεύει τη λειτουργία των ωμέγα-3 λιπαρών οξέων, που επιτελούν έναν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη του εγκεφάλου.

«Η βιταμίνη E είναι κρίσιμη για την νευρολογική και εγκεφαλική ανάπτυξη που μπορεί να λάβει χώρα μόνο κατά τη διάρκεια των 1.000 πρώτων ημερών ζωής. Δεν υπάρχει τρόπος να αναπληρωθεί αργότερα η δράση της», δήλωσε η Maret Trabet, συγγραφέας της μελέτης

Τα υψηλότερα επίπεδα βιταμινών E συσχετίζονται με βελτιωμένη γνωσιακή λειτουργία σύμφωνα με τα ευρήματα της μελέτης της Traber, που δημοσιεύθηκε στην επιθεώρηση *Advances in Nutrition*.

Η επαρκής πρόσληψη βιταμίνης E είναι εξίσου σημαντική για τις μητέρες, με τις κατάλληλες ποσότητες πρόσληψης να μειώνουν την εξέλιξη νόσων όπως του Alzheimer και της άνοιας.

Οι επιστήμονες συνιστούν ημερήσια ποσότητα πρόσληψης βιταμίνης E ίση με 15 χιλιοστόγραμμα

Για τα τρόφιμα που περιέχουν υψηλές ποσότητες βιταμίνης E δεν θα μπορούσαμε να πούμε ότι βρίσκονται στην κορυφή της λίστας των διατροφικών μας προτιμήσεων.

Παρόλα αυτά αρκετά εξ αυτών είναι αρκετά νόστιμα.

Οι ηλιόσποροι, για παράδειγμα, έχουν λίγες θερμίδες και παρουσιάζουν υψηλές συγκεντρώσεις βιταμίνης E. Μπορείτε να αποκομίσετε επίσης τις αντιοξειδωτικές ιδιότητες της βιταμίνης E μέσω της κατανάλωσης κολοκυθόσπορων και ηλιόσπορων: καταναλώνοντας περίπου το ένα τρίτο μίας κούπας ημερησίως ανταποκρίνεστε στην συνιστώμενη ποσότητα ημερήσιας πρόσληψης.

Τα αμύγδαλα αποτελούν ακόμη μία εξαιρετική πηγή βιταμίνη E, με 28 γραμμάρια να περιέχουν 7,5 χιλιοστόγραμμα βιταμίνης E. Το σέσκουλο και η κράμβη αποτελούν επίσης εξαιρετικές πηγές βιταμίνης E – η κατανάλωση μίας κούπας θα

σας προσφέρει 14 έως 17 τοις εκατό της συνιστώμενης ημερήσιας ποσότητας πρόσληψης βιταμίνης Ε.

Πηγή: pentapostagma.gr