

## Где живет витамин «Е»



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/gde-zhivet-vitamin-e/>

А вы знали, что «эликсир молодости» существует не только в сказках, но и в реальной жизни? Именно так называют врачи витамин Е.

Витамин Е - сильнейший антиоксидант и «укрепитель» иммунитета, благодаря ему клетки и ткани приобретают устойчивость к различного рода воздействиям окружающей среды. Он улучшает состояние кожи, предотвращает развития морщин, пигментных пятен, носогубных складок, укрепляет ногти и волосы.

Витамин Е благотворно влияет на процессы метаболизма, укрепляет стенки сосудистой системы, препятствуя образованию тромбов, ускоряет рост мышечной массы.

Большое значение он имеет для репродуктивной системы: у женщин повышает способность к зачатию, а у мужчин улучшает половую функцию.

Витамин Е является жирорастворимым веществом, но при этом он не растворяется в воде и не боится высокой температуры (даже кипения), кислоты, щелочи. Однако на открытом воздухе и под воздействием ультрафиолетовых лучей витамин Е не может оставаться в продуктах длительное время. Больше всего витамина Е в печени, яичном желтке, молоке, злаках, бобовых культурах, говядине, молочных продуктах, палтусе, брокколи, сливочном масле, селедке, треске, подсолнечном масле, морковке, редиске, огурцах, овсянке,

картошке, зеленых листовых овощах, луке и травах.

Для здорового функционирования систем организма необходима суточная норма (доза) витамина Е 8 миллиграмм, а для беременных женщин 12 миллиграмм вещества в сутки. Нехватка витамина Е в организме заметна не сразу: симптомы накапливаются и только спустя время дают о себе знать. Если у вас развился гиповитаминоз, появились судороги, вы стали слишком раздражительными и нервными, быстро утомляетесь и чувствуете мышечную слабость, то такие признаки говорят о нехватке витамина Е. Лучше не дожидаться подобных проявлений, а применять поливитаминные комплексы и употреблять продукты, богатые витамином Е.