



مکمل ها (۴)

ویتامین E

این ویتامین شامل گروهی از مواد شیمیایی است که به آن‌ها توکوفرول می‌گویند. ویتامین E به شکل روغن‌های زرد رنگ و جز ویتامین‌های محلول در چربی است. یعنی کبد می‌تواند این ویتامین را در خود ذخیره کند تا در هنگام نیاز مصرف کند. یکی از وظایف ویتامین E محافظت از غشا سلولی است. با این عمل ویتامین E باعث مقاوم شدن سلول‌های بدن در برابر عوامل مخرب می‌گردد. این محافظت شامل تمام سلول‌های بدن از گلبول‌های قرمز تا سلول‌های پوست می‌شود.

یکی دیگر از نقش‌های اصلی این ویتامین، عمل به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی است که با مواد تولید شده در اثر استرس‌های داخلی و محیطی و رادیکال‌های آزاد ناشی از انواع آلودگی‌ها مقابله می‌کند.

کم‌خونی، ضعف و گرفتگی عضلات، ریزش مو و یا نازک شدن موها، ایجاد لکه‌های تیره بر روی پوست، چین چروک‌های پوستی و پیری زودرس پوست، گاه قدرت ایمنی بدن، ابتلای مکرر به عفونت‌ها، سرگیجه، و افت فشار از علائم کمبود این ویتامین هستند.

ویتامین E در روغن‌های گیاهی، مغز دانه‌ها، زرده تخم مرغ، یافت می‌شود. مکمل‌های ویتامین E معمولاً در دوزهای ۱۰۰، ۲۰۰، ۴۰۰ و ۱۰۰۰ واحدی تولید و عرضه می‌

شوند. با توجه به زندگی امروزی به ویژه شرایط زندگی در کلان شهرها از تغذیه گرفته تا آلودگی هوا مصرف ۲ بار در هفته ویتامین E برای افراد توصیه می‌شود. بهترین است این مکمل همراه غذا مصرف شود.

مصرف بیش از حد این مکمل می‌تواند باعث بروز عوارضی مانند:

آسیب به کبد، ایجاد اختلال در انعقاد خون، کاهش ذخائر ویتامین K، خونریزی داخلی، سرگیجه، ضعف، تهوع و افزایش فشار خون شود.

نکته بسیار مهم در رابطه با تمام مکمل های ویتامینی این است که:

بیشتر این ویتامین‌ها از منابع اصلی طبیعی استخراج می‌شوند و اگر هر فردی در برنامه غذایی خود هرم غذایی را رعایت کند، به اندازه کافی به بدن خود ویتامین می‌رساند، مگر این که به دلیل عدم جذب بدن و یا بیماری که نیاز بدن به ویتامین‌ها را بیشتر می‌کند و یا افزایش نیاز به دلیل افزایش رشد یا سو جذب، فرد مجبور به استفاده از مکمل‌های ویتامینی شود؛ در غیر این صورت مصرف خودسرانه ویتامین‌ها نه تنها برای سلامتی مطلوب نیست، گاهی عوارض جبران ناپذیری نیز در پی خواهد داشت.

همچنین بسیاری از ویتامین‌ها قابل ذخیره شدن در بدن نیستند؛ از این رو می‌توان

گفت؛ که بدن ویتامین‌های مازاد بر نیاز خود را به راحتی دفع می‌کند و فقط در اینجا ضرر مالی نصیب مصرف کننده خواهد شد.

از طرفی دیگر در مورد ویتامین‌های محلول در چربی احتمال مسمومیت در صورت مصرف مکمل‌های مولتی ویتامین نیز وجود دارد.

پس افراد عادی در شرایط معمولی با تغذیه سالم و متنوع نیازی به این مکمل ندارند، تنها در صورت انجام آزمایش‌ها و تأیید کمبود ماده معدنی یا ویتامینی خاص در بدن، مصرف انواع مکمل تجویز می‌شود، پس از مصرف خود سرانه و بی‌رویه هر نوع مکمل غذایی خودداری کنید.

نگارش: نصیبه میرفلاح

کارشناس تغذیه