

Витамин Е

История открытия

- Открытие витамина Е произошло в 1922 году Гербертом Эвансом и Кэтрин Скотт Бишоп. В своих экспериментах они показали, что крысы, которые питались лишь смесью казеина, сала, молочного жира, соли и дрожжей были бесплодными. Репродуктивную функцию можно было восстановить добавив листья салата или масло из зародышей пшеницы. Добавление рыбьего жира или муки не приводило ни к каким улучшениям. Из этого был сделан вывод, что «фактор Х», содержащийся в определённых растительных маслах, был очень важным составляющим пищи. В 1931 году Маттилл и Олкотт описали функцию витамина Е. В том же году было выяснено, что недостаток витамина Е вызывает мышечную недостаточность.

Содержание в продуктах

Витамин Е присутствует во многих продуктах, особенно им богаты некоторые жиры и масла . Содержится в растительном и сливочном, зелени, молоке, яйцах, печени, мясе, а также зародышах злаковых.



Нормы потребления

Современная ежедневная норма потребления витамина Е по российским стандартам составляет 10 мг

Пищевые продукты	Количество токоферола (мг)
Горох	9,1
Горошек зеленый и шпинат	2,5
Крупа гречневая	6,6
Лук зеленый, абрикосы, персики	1–1,5
Масло кукурузное	93
Масло подсолнечное	67
Масло сливочное	2,2
Масло хлопковое	99
Мука, крупы, хлеб	2,5–3,5
Мясо	0,2–0,6
Овощи, фрукты, ягоды	0,1–0,7
Печень	1,3
Продукты молочные	0,1–0,5
Рыба	0,4–1,2
Фасоль	3,8
Яйцо куриное	2,0

Значение витамина Е

- Является главным питательным веществом-антиоксидантом
- Замедляет процесс старения клеток вследствие окисления
- Способствует обогащению крови кислородом, что снимает усталость
- Улучшает питание клеток
- Укрепляет стенки кровеносных сосудов
- Защищает эритроциты от поражения токсинами
- Предотвращает образование тромбов и способствует их рассасыванию
- Укрепляет миокард

Дефицит витамина Е может привести к

- Разрыву эритроцитов
- Потере репродуктивной способности
- Ненормальным жировым отложениям на мышцах
- Дегенеративным изменениям сердечной и других мышц
- Сухости кожи