Витамин «е»относится к группе жирорастворимых витаминов. Науке известно 4 таких, и витамин Е – один из них. Впервые был выделен в 1922 году, а в 1938 синтезирован химическим путём. Как вещество, необходимое организму, признан Национальной Академией наук в 1968 году – спустя 45 лет после открытия. Свое название витамин Е получил вслед за недавно открытым витамином Д, а вскоре приобрел репутацию «витамина молодости». Само слово «токоферол» в переводе с греческого значит «дарящий жизнь». Однако гипотеза о взаимосвязи деторождения и витамина E у человека дальнейшими исследованиями не подтвердилась. С тех пор ученые пытаются установить эффекты, которые витамин E оказывает на человеческий организм.

Полезные свойства витамина Е связаны с его химической природой. Как мощнейший антиоксидант он способен защищать клетки организма от разрушительной деятельности свободных радикалов, препятствуя преждевременному старению. Витамин Е проявляет свое действие чаще на митохондриальном уровне, чем клеточном. Митохондрии – это специфические образования, органеллы, которые называют «электростанциями клетки», так как они участвуют в энергетическом обмене клетки.

Витамин E, оказавшись в желудочно-кишечном тракте, сначала попадает в кровь, а затем в печень. Оттуда липопротеины снова доставляют его в кровь и разносят по организму.

Значительную часть витамина E мы получаем из продуктов, богатых полиненасыщенными жирными кислотами (ПНЖК). Это полезная разновидность жирных кислот, которая снижает уровень холестерина в крови, предотвращает образование бляшек и защищает сердечно-сосудистую систему. Кроме того, из жиров, основанных на ПНЖК, состоят клеточные мембраны. ПНЖК очень быстро окисляются под воздействием кислорода и разрушаются. Вот здесь и вступает в дело витамин E, который защищает их от окисления гораздо эффективнее других антиоксидантов. Вместе с ПНЖК витамин E встраивается в клеточные мембраны и защищает внешнюю оболочку клетки от проплывающих мимо свободных радикалов. Воздействуя также на красные кровяные тельца (эритроциты), позволяет им проходить через кровеносные сосуды легче и не приклеиваться к стенкам сосудов. Косвенно витамин Е может расслаблять мышцы сосудов и вызвать незначительное их расширение, препятствует склеиванию тромбоцитов.

Пока ученые не нашли других ролей витамина Е в жизни человека. Тем не менее, следуя традиционным высказываниям, он играет важную роль для многих тканей и органов человека. Так, он необходим для нормального роста тела, для развития нервной системы, мышц, печени и других органов. Наибольшее количество витамина Е концентрируется и сохраняется в жировой ткани.

Натуральные формы токоферолов синтезируются только растениями, поэтому большое количество витамина Е содержится в растительных маслах.

Если вспомнить ботанику, листья богаты хлоропластами, которые придают им зеленую окраску. В состав хлоропластов входит витамин Е, поэтому в зеленых листьях овощей содержится большое количество токоферола.

Если в вашем питании присутствует жирное мясо и жиры животного происхождения, вы получаете определенное количество витамина Е, однако наибольшее его количество можно получить с растительной пищей и особенно с растительными маслами. Разные растения богаты разными формами витамина Е, концентрируясь в семенах и зернах. Как антиоксидант, витамин E определяет в значительной степени наш иммунитет, помогая макрофагам переваривать захваченное. Он защищает клетки организма от преждевременного старения, уменьшает воспаление, а также снижает риск развития болезней, связанных с окислительным стрессом – катаракты, артриты, опухоли, болезнь Альцгеймера. Вакцины работают лучше при нормальном уровне витамина Е. Он необходим и для работы сердца, снижая риск аритмии на 10%, снижает и риск катаракты.

Главным источником витамина Е являются определенные продукты питания. Αльфатокоферол содержится в растительных маслах, зародышах пшеницы, зелени, орехах и некоторых фруктах. Льняное масло – настоящий и непревзойденный лидер. В 100 г его содержится 15 суточных норм. Богато витамином Е и масло из зародышей пшеницы – 7,5 суточных норм в 100г масла. По 2 суточные нормы содержит болгарский перец, фундук и семена подсолнуха.

Что важно, с употреблением продуктов, богатых витамина Е, не может быть передозировки. А вот с БАДами и лекарственными средствами, содержащими витамин Е, возможно.

Витамин Е является антагонистом витамина К, определяющим состояние свертывания крови. При его блокировке повышается риск кровотечений.  При этом продолжительное употребление витамина E в больших количествах ведет к раку предстательной железы и геморрагическому инсульту.

 Витамин Е желательно пополнять путем полноценного питания, и суточное количество его, принятое с пищей, будет совершенно безопасным для любой женщины, в том числе и беременной. Дополнительный прием витамина Е не рекомендуется. Во многих странах, в том числе и в РФ, витамин Е исключен из рекомендаций для беременных женщин и женщин, планирующих беременность. Но как долго миф о пользе витамина Е для размножения будет доминировать в мышлении людей, трудно предугадать.

Таким образом, подведя итоги, важно понимать, что нет ничего полезнее здорового питания. Проблема людей (в первую очередь, «наших» людей) в том, что они привыкли жить с большим количеством таблеток, капсул, инъекций, капельниц и не представляют «улучшение здоровья» по-другому.

Мнение о том, что витамины и другие добавки весьма безопасны, потому что это всего лишь «витаминчики» и «минеральчики», чрезвычайно ложное и опасное.