

維他命

抗氧化大使



維

他命E是需要平日經常補充的維他命，我們一天攝取的維他命E，會有60至70%隨排泄物排出體外，它在人體內的貯存時間較短，所以應經常補充。如果腸內含有脂肪和膽汁，能幫助維他命E的吸收。雖然維他命E沒有毒性，但若每天攝取多於1200IU，也會有中毒危機。



抗氧化可防衰老

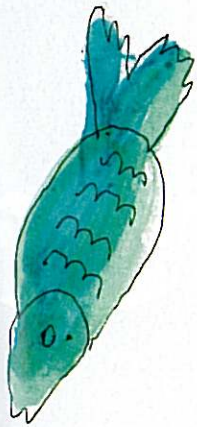
維他命E的最大功能是抗氧化，它具有很強的抗氧化作用，能預防人體老化。抗氧化就是防止身體中的氧，破壞未飽和的脂肪酸或類似脂肪的物質，包括維他命A、脂肪化合物、硒等，保護它們的功能；也可延緩細胞因氧化所產生的老化。

若缺乏維他命E，脂肪酸會受到破壞，使體內形成褐色斑點，這些褐色斑點會阻止酵素將血液中的凝塊溶解，導致靜脈曲張、中風及心臟病等；老年人身體皮膚上出現的老年斑，可能也是由於維他命E不足而引起。

不少女性因暴曬引致臉上長出黑斑、雀斑，也是由於臉部皮膚分泌出來的油脂，受紫外光刺激變成過氧化的脂質，造成斑點，吸收充足維他命E能有效防止這情況出現，當然最好不要在陽光下暴曬。

E檔案

- 名稱：維他命E
- 類別：脂溶性維他命
- 毒性：無毒
- 量度單位：IU
- 建議成人每日攝取量：30IU
- 功能：抗氧化、消除疤痕、促進血液循環
- 敵人：鐵（防礙維他命E吸收）

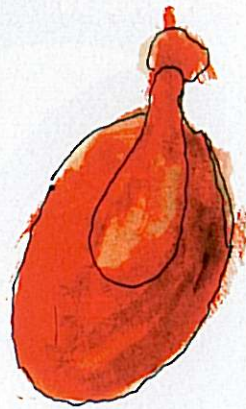


含豐富維他命E的食物：

堅果類、小麥胚芽、全麥麵包、穀類、蛋、肉類、奶品、菜油、黃豆、橄欖油、牛油果、魚類(如吞拿魚、三文魚)、芝麻、黃綠色蔬菜等。

需要補充維他命E的人：

患神經機能障礙、貧血、曾患心臟病、皮膚乾燥、身體虛弱、年老等人士，均需增加吸收維他命E。



燒傷刀傷防留痕

維他命E對消除疤痕的功效甚強，受傷後的結痂組織雖然比正常組織需要較少的氧氣，但因血管受損，氧氣的供應量會因而減少，影響傷口癒合。

維他命E能提供氧份，促進氧的活動，若受傷時服用大量維他命E，可使傷痕逐漸消失，癒合中的傷口也不會萎縮，痕癢甚至疼痛。如是火傷，更可加速傷口恢復。

保心護肺強肝臟

維他命E能有效防止血液在血管中凝固成血塊，促進血液循環，能預防動脈硬化和心臟病。心臟病發作時，呼吸急促，需要大量氧氣，若服用維他命E，便能減低致命的機會。

現在空氣污染厲害，吸入大量污染的空氣會對肺部造成損害。攝取維他命E或配合維他命A一起服用，能對抗空氣污染，保護我們的肺部。

攝取充足的維他命E，也可增進肝臟的解毒功能，幫助解除食物防腐劑、添加劑等，若維他命E不足，這些物質會損害肝臟，減弱肝臟機能。

此外，維他命E還相信可治貧血、降低血壓，以至防癌。

維他命E還有「性」的維他命之稱，無論男性、女性疾病，如陽萎、不育、更年期、生產和流產等，都有幫助。

因此，別小看維他命E的抗氧化功能，它對我們的身體健康貢獻不少呢！

愛高纖的人

最愛 Alpen Muesli



完全纖維感受 Alpen Muesli