magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 20. 4. 2018 | tla

Vitamin E je skrytý bojovník. Kde a jak nám pomáhá?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Vitamin-E-je-skryty-bojovnik.-Kde-a-jak-nam-pomaha__s10012x10918.html

Když se řekne vitaminy, většinou nám jako první v hlavě naskočí „céčko“, „béčka“ nebo „áčko“. Vitamin E zůstává poněkud nespravedlivě většinou v pozadí. Když už si na něj vzpomeneme, tápeme, kde ho najít a hlavně, proč bychom ho neměli našemu tělu upírat? Jaká síla se v této nenápadné složce naší stravy, skrývá?

- **Vitamin E je především silným antioxidantem. Pomáhá odbourávat škodliviny z těla, ovlivňuje tvorbu červených krvinek, obnovu a růst tkání, včetně svalové hmoty.**

Zázračné tokoferoly

„Vitamin E v sobě zahrnuje dvě biologicky aktivní skupiny látek. Jsou to tokoferoly a tokotrienoly. Zejména tokoferoly mají antioxidační aktivitu,“ říká dietoložka Karolína Hlavatá. Hlavní význam vitaminu E pramení z toho, že je součástí buněčných antioxidačních systémů a enzymů, které se na antioxidačních dějích podílejí.

Útočí na volné radikály

V čem se stává vitamin E naším skrytým ale mocným spojencem? Jde o to, že vlivem nejen zvýšené oxidační zátěže, ale i znečištěného prostředí, nezdravého způsobu stravování a psychického stresu vzniká v organismu velké množství volných kyslíkových radikálů. **„Jsou-li v nadbytku, nebo nejsou-li dostatečně likvidovány, souvisí s celou řadou civilizačních onemocnění. Ať už se jedná o onemocnění kardiovaskulární, nádorová a další. Dokonce se zvažuje i Alzheimerova choroba,“** vysvětluje dietoložka. Podle ní jsou ještě ohroženější skupinou lidé obézní a diabetici, u nichž se tvoří volných radikálů velké množství.

Je hlavně v rostlinách

- **Zdrojem vitaminu E jsou především potraviny rostlinného původu.**
- Najdeme ho například v mandlích, slunečnicových semínkách, olivovém

oleji, kešu oříškách.
- Je také v mrkvi, hrášku, špenátu, rajčatech.
- Jeho velmi vysoký obsah mají buráky a vlašské ořechy.
- **„Živočišnými zdroji éčka jsou vejce, játra, vepřové a králičí maso,“** dodává Karolína Hlavatá.

Škodí mu světlo

Všechny antioxidanty, a tedy i vitamin E jsou velmi citlivé na světlo. Z těchto důvodů bychom měli uchovávat například olivový olej či olej z vlašských ořechů v tmavých lahvích a ideálně je uskladňovat v temnu. **„Je také vhodné kupovat menší množství, jelikož tyto oleje snadno podléhají žluknutí,“** doporučuje dietoložka.

Vařit ano, smažit ne

Na rozdíl od vitaminu C „éčko“ vařením nezničíme. Přesto jisté omezení, abychom ho při úpravě pokrmu nezlikvidovali, existuje **„Protože patří mezi ve vodě nerozpustné vitamíny, nedochází v průběhu vaření k jeho vyluhování. Může být ale zničen při smažení. K němu se rozhodně extrapanenské oleje nehodí. Když na olivovém oleji osmažíme řízek v domnění, že jsme použili zdraví prospěšný olej, po vitamínu E tam**

zbude stopa,“ objasňuje Karolína Hlavatá.

Jezte „éčko“ přírodní

„Éčko“ patří mezi jeden z nejméně toxických vitaminů, takže se jím konzumací potravin, které ho obsahují, nemůžeme předávkovat. Odborníci ale nedoporučují užívat ho ve formě potravních doplňků. **„Mohou se objevit zažívací potíže a může se snižovat i krevní srážlivost. Základním zdrojem tohoto vitamínu by proto měla být vždy přirozená strava. Z potravin žádné riziko nehrozí,“** upozorňuje dietoložka.

Šlechtí pleť a vlasy

Vitamin E také krášlí. **Prospívá pleti, nehtům a vlasům.** Jako antioxidant podporuje prokrvení pokožky a obnovuje její vitalitu. Je-li ho málo, může být pleť suchá a povadlá, dokonce se na ní mohou objevit stařecké skvrny a vrásky. Podporuje také růst vlasů, zlepšuje jejich kvalitu, dodává jim lesk, zabraňuje třepení a zpomaluje šedivění.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz