

Витамин Е го наричат още Токоферол и 'Витамин на плодовитостта'. Той е мастноразтворим витамин и притежава антиоксидантни свойства. Предпазва мембраните на клетките от натрупване на токсични елементи. Има благоприятен ефект върху сърцето и кръвообращението. Необходим е при оплождане на яйцеклетката и износване на плода. Предпазва от рак и намалява симптомите при Болестта на Алцхаймер. Трябва да се съхранява на хладни и тъмни места, защото в противен случай губи полезното си действие. Добре е да се приема с мастни храни, за да може да се усвои по-добре от организма. Намалява ефекта от стареене и запазва кожата гладка. Предпазва белите дробове от замърсяване с вредни газове. Доставя кислород в кръвта и дава енергия. Предотвратява аборти и намалява кръвното налягане.

Съдържа се в:

- растителното масло
- животинското масло
- зеленчуци
- мляко
- яйца
- черен дроб
- месо
- пшеничен зародиш
- соя
- ядки
- брюкселско зеле
- зелени листни зеленчуци
- спанак
- обогатено брашно
- пшеница
- пълноценни зърнени храни

Недостига на витамин Е води до:

- безплодие
- отхвърляне на плода и аборт
- засяга малкия мозък
- засяга черния дроб и води до заболяването Некроза
- анемия

[Joomla SEF URLs by Artio](#)