

Βιταμίνη Ε



Τι είναι

Η βιταμίνη Ε είναι μία **λιποδιαλυτή** βιταμίνη. Πρόδρομες ενώσεις της βιταμίνης Ε είναι οι τοκοφερόλες με σημαντικότερη την **α-τοκοφερόλη** και οι τοκοτριενόλες. Η βιταμίνη Ε παίζει σημαντικό ρόλο στον ανθρώπινο οργανισμό λαμβάνοντας μέρος στην άμυνα έναντι της οξειδωσης (και ειδικότερα προστατεύοντας τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα από οξειδωτικές αντιδράσεις).

Πηγές

Οι κυριότερες πηγές της βιταμίνης Ε είναι τα **φυτικά έλαια, λιπαρές ύλες** που προκύπτουν από τα φυτικά έλαια, τα **δημητριακά, οι ξηροί καρποί, τα λιπαρά ψάρια, ο κρόκος αυγού**.

Συστάσεις

Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA), οι τιμές αναφοράς επαρκούς διαιτητικής πρόσληψης (ΑΙ) του πληθυσμού σχετικά με την βιταμίνη Ε αναφέρονται στα ισοδύναμα α-τοκοφερόλης και διαφοροποιούνται ανάλογα με την ομάδα πληθυσμού ως εξής :

Βρέφη 7-11 μηνών: 5 mg ανά ημέρα

Παιδιά 1-3 χρόνων: 6 mg ανά ημέρα και για τα δυο φύλα

Παιδιά 3-10 χρόνων: 9 mg ανά ημέρα και για τα δυο φύλα

Παιδιά και έφηβοι 10-18 χρόνων: 13 mg ανά ημέρα για τα αγόρια & 11 mg ανά ημέρα για τα κορίτσια

Ενήλικες : 13 mg ανά ημέρα για τους άνδρες & 11 mg ανά ημέρα για τις γυναίκες,

Έγκυες & Θηλάζουσες γυναίκες: 11 mg ανά ημέρα