

Βιταμίνες & Ιχνοστοιχεία Βιταμίνη Ε



ΓΕΝΙΚΑ

Η βιταμίνη Ε είναι λιποδιαλυτή βιταμίνη. Πρόδρομες ενώσεις της βιταμίνης Ε είναι οι τοκοφερόλες με σημαντικότερη την α-τοκοφερόλη

ΠΗΓΕΣ

Οι κυριότερες πηγές της βιταμίνης Ε είναι τα φυτικά έλαια, τα δημητριακά και οι ξηροί καρποί, ενώ σε μικρότερες ποσότητες τα φρούτα, τα λαχανικά και το κρέας (κυρίως τα λιπαρά μέρη).

ΣΥΣΤΑΣΗ

Μία ισορροπημένη και ποικίλη διατροφή είναι ικανή να καλύψει τις συνήθεις ανάγκες του ανθρώπινου οργανισμού σε βιταμίνη Ε. Οι ανάγκες λήψης βιταμίνης Ε διαφοροποιούνται ανάλογα με την ομάδα πληθυσμού (π.χ. παιδιά, άνθρωποι με προβλήματα υγείας).

Το Ανώτατο Επιτρεπτό Όριο λήψης της βιταμίνης Ε είναι 300mg/ημέρα.

Πηγή:

Tolerable Upper Intake Levels for Vitamins & Minerals, EFSA, February 2006