کمبود ویتامین E

کمبود ویتامین E باعث افزایش احتمال ابتلاء به سرطان، افزایش احتمال ابتلاء به بیماری‌های قلبی-عروقی و افزایش اختلالات تولید مثل می‌شود. ذخیره ویتامین E در بدن ۱۰ تا ۱۵ سال کفایت می‌کند اما بعد از این مدت (معمولاً کسانی که مشکل هضم چربی دارند به این دوره می‌رسند) اختلالات بینایی، ضعف عضلات، عدم پاسخ‌گویی به محرک‌های محیطی و عدم توانایی در حفظ تعادل و زخم‌های سریع پوستی بروز می‌کند. همچنین ویتامین E در جلوگیری از سقط جنین نیز بسیار مؤثر است .

ضعف عضلانی : وجود ویتامین E برای سیستم عصب مرکزی ضروری است. ویتامین ای به عنوان یکی از آنتی‌اکسیدان‌های اصلی بدن تعریف شده‌است. کمبود ویتامین E باعث اثر سمی و آسیب به ساختارهای درون سلولی می‌شود که سرانجام احساس ضعف در ماهیچه‌ها به انسان دست می‌دهد.

ناموزون راه رفتن : کمبود ویتامین E باعث ایجاد نورون‌های خاصی به نام Purkinje شده و روند سیگنال‌رسانی به سیستم عصبی را مختل می‌کند.

خستگی و سوزن سوزن شدن بدن : آسیب دیدن فیبرهای عصبی مانع از انتقال سیگنال به درستی شده و عامل ایجاد نوروپاتی محیطی می‌شود.

کاهش وضوح دید : کمبود ویتامین E باعث ضعیف شدن گیرنده‌های نور در شبکیه شده و سلول‌های چشم ضعیف می‌شوند. این پدیده می‌تواند منجر به از بین رفتن دید در درازمدت شود.

اختلال در سیستم ایمنی بدن : برخی تحقیقات نشان می‌دهد کمبود ویتامین E می‌تواند مانع فعالیت سلول‌های ایمنی بدن شود. این امر در بزرگسالان خطرآفرین می‌شود.

مصرف بیش از اندازه

مصرف زیاد این ویتامین در مقایسه با سایر ویتامین‌های محلول در چربی، مشکلات کمتری برای بدن انسان ایجاد می‌کند، زیرا بدن انسان تا حدودی تحمل مقادیر زیاد ویتامین E را دارد. اما اگر مصرف این ویتامین، بیش از اندازه و به صورت مصنوعی (قرص و آمپول) باشد، باعث مسمومیت‌های ویتامینی می‌شود. از دیگر عوارض مصرف بیش از اندازه این ویتامین این است که بدن از دیگر ویتامین‌های محلول در چربی استفاده نمی‌کند و کمبود این ویتامین‌ها در بدن به وجود می‌آید. ازسوی دیگر، مصرف بیش از اندازه ویتامین E موجب اختلال در ذخیره ویتامین A در کبد می‌شود. همچنین باعث می‌شود مدت زمان انعقاد خون زیاد شود و حتی مصرف بیش از اندازه آن (بیش از ۴۰۰ واحد) خطر مرگ را به همراه دارد. مصرف طبیعی این ویتامین حتی بیش از اندازه این عوارض را به دنبال ندارد. مصرف زیاد مکمل ویتامین E در ۸ هفته اول بارداری ممکن‌است ۱,۷ تا ۹ برابر خطر ابتلاء به نقص مادرزادی قلبی در کودکان را افزایش می‌دهد. مصرف بیش از حد مکمل ویتامین E ممکن‌است سبب تهوع، سردرد، خونریزی، خستگی و موارد دیگر شود. همچنین مصرف بیش از حد آن ممکن‌است سبب نارسایی کلیه شود. افرادی‌که از داروهای رقیق‌کننده خون (همچون وارفارین یا آسپرین) استفاده می‌کنند، باید پیش از مصرف ویتامین E با پزشک‌شان مشورت کنند .

نقش ویتامین E در ورزش

ورزش‌های استقامتی ۱۰ تا ۲۰ برابر حالت عادی، مصرف اکسیژن را افزایش می‌دهند که این مسئله تولید رادیکال‌های آزاد و در نتیجه تخریب عضلات و سایر بافت‌های بدن را افزایش می‌دهد و نهایتاً ظرفیت اجرا را کاهش دهد. ویتامین Eچون خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد بعد از تمرینات سخت و شدید ورزشی باعث بازسازی سریع سلول‌های تخریب شده از ورزش می‌شود و باعث از بین رفتن سریع درد عضلانی می‌شود. مصرف مکمل ویتامین E به ورزشکاران حرفه‌ای، یعنی افرادی که به‌طور دائم و پیوسته ورزش می‌کنند، توصیه می‌شود، نه افرادی که به‌طور دلخواه ورزش می‌کنند.

منابع حاوی ویتامین E

این ویتامین عمدتاً در روغن برخی از گیاهان یافت می‌شود .روغن جوانه گندم غنی‌ترین ماده غذایی از لحاظ ویتامین E می‌باشد. پس از روغن جوانه گندم، روغن فندق، روغن کاملینا، روغن کانولا، روغن بادام، روغن هسته انگور و روغن آفتابگردان از اصلی‌ترین منابع این ویتامین به شمار می‌آیند .روغن زیتون، روغن ذرت، آجیل تازه (فندق، بادام، گردو)، اسفناج، کلم پیچ، سویا و سیب زمینی نیز دارای مقادیری از این ویتامین هستند. همچنین در میوه‌هایی مثل هلو یا مارچوبه نیز به‌طور نسبی این ویتامین یافت می‌شود. در برخی از چربی‌های حیوانی نیز، این ویتامین وجود دارد. ویتامین E به صورت مصنوعی و به شکل قرص و آمپول نیز در دسترس است.

مطالب بخش اخبار و انتشارات سایت گروه پاتوبیولوژی رهسا تنها جنبه اطلاع رسانی و آموزشی دارد. از این رو توصیه پزشکی تلقی نمی شوند و نباید آنها را جایگزین مراجعه به پزشک جهت تشخیص و درمان و تجویز دارو دانست .گروه پاتوبیولوژی رهسا در این زمینه هیچ گونه مسئولیتی را بر عهده نخواهد گرفت.

دپارتمان علمی گروه پاتوبیولوژی رهسا