

維他命E

強力抗氧化作用

維他命E屬脂溶性維他命，是一種可中斷連鎖反應的抗氧化劑。維他命E存在於所有細胞膜中，在代謝活動迅速的免疫細胞中尤其豐富，因此可保護免疫細胞免受氧化作用傷害。^[1] 天然維他命E稱為d-Alpha生育酚(d-Alpha tocopherol)，而最廣為使用的是人工合成維他命E稱為dl-Alpha生育酚(dl-Alpha tocopherol)。

保護細胞膜

服用維他命E補充劑，對我們身體有很多好處。環境中或身體自我製造的自由基會損害細胞，從而加快人體老化，有機會導致因氧化壓力而引起的疾病。^[2] 維他命E存在於細胞膜中，可直接而有效地對抗氧化傷害，減慢因氧化及年歲日增而引致的細胞衰老及退化，從而維持我們的皮膚、心臟、血液循環、神經、腦部、肌肉和紅血球健康。^[3-8]

維持健康視力

眼睛晶狀體需保持透澈，我們才能看見清晰銳利的影像。白內障是眼睛晶狀體出現混濁的疾病，會影響視力。^[9] 大部分的白內障病例均與年紀老化有關，因此對年長的人來說，會有較高因白內障而導致殘疾和失明的風險，而抗氧化劑有機會幫助延緩白內障惡化。^[10] 研究顯示，常攝取維他命E的人會有較佳的晶狀體清澈度及視力。^[8]

保護皮膚，對抗紫外光

活性氧自由基(reactive oxygen species, ROS)會在細胞內外構成氧化壓力，令皮膚加速衰老，增加皺紋、異常斑點等老化特徵，而紫外光(UV)更會加快細胞產生ROS的速度。^[4] 維他命E可清除ROS，減慢黑斑形成。相較於外用的防曬產品需反覆塗抹及只有保護表層的功效，有學者指出透過飲食中攝取抗氧化物更能全面及持續地保護身體。^[11]

吸收脂肪不足人士的營養補充劑

維他命E屬脂溶性維他命，消化系統需以脂肪作溶劑以吸收食物中的維他命E。因疾病而導致脂肪吸收不良或有低脂飲食習慣的人士，腸臟可能無法吸收足夠維他命E，因而有需要進食維他命E補充劑以維持適當攝取量。^[12]

缺乏維他命E的影響

身體因某些原因而不能從飲食中攝取脂肪，從而減少維他命E的吸收，有機會導致身體缺乏維他命E。身體缺乏維他命E，症狀多數包括神經系統及肌肉受損等問題，例如皮膚感覺遲鈍、四肢無力、身體活動能力失控、視力下降等。^[12,13] 有幾項動物及人類研究的結果顯示，缺乏維他命E會減低免疫力，同時指出服用維他命E補充劑，特別是年長人士，可對抗某些病菌的侵害。^[14]

建議服用份量：

成人每天口服1次，每次1粒或遵照醫生指示。

參考文獻：見英文附頁。

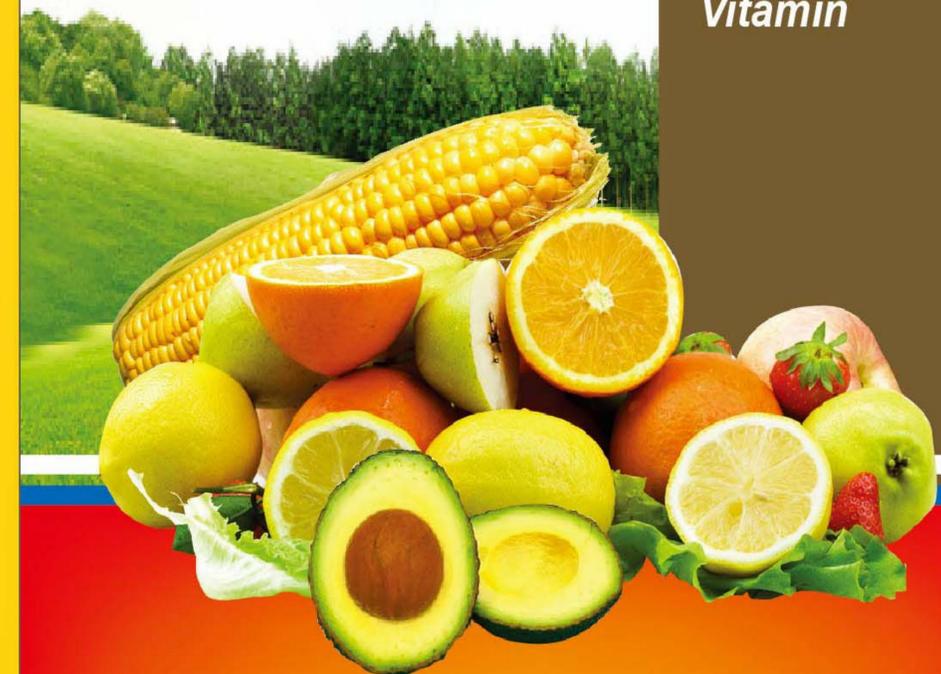


Vitamin E 400

Softgel Capsules

維他命E 400

Antioxidizing
Vitamin



Manufactured By:
Vitamins For Life
248 Wagner Street,
Middlesex, NJ 08846,
U.S.A.