



# Bio-home Vitamin E 400IU Softgel Capsules 維他命E400



 **Antioxidant Supplement**  
抗氧化補充品



## 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。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)。維他命E存在於所有細胞膜中，因此可保護細胞免受氧化作用傷害。<sup>[1]</sup>

## 具破壞力的自由基

環境中或身體自我製造的自由基會損害細胞，因而加快身體老化，有機會導致因氧化壓力而引起的問題。<sup>[2]</sup> 存在於細胞膜中的抗氧化物，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。<sup>[3-8]</sup>

## 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。<sup>[4]</sup> 維他命E可清除ROS，減慢黑斑形成，學者指出透過飲食中攝取抗氧化物能為身體提供持續保護。<sup>[4,9]</sup> 配合維他命C補充劑服用，可提高維他命E防曬效力，同時促進膠原蛋白再生，保持肌膚淨亮透白、光滑並有彈性。<sup>[4,9]</sup>

## 視力隨年齡衰退

眼睛晶狀體需保持透澈，我們才能看見清晰銳利的影像。雙眼會隨年齡增長出現變化，白內障是眼睛晶狀體出現混濁的疾病，會阻止光線投射到視網膜，因而影響視力。<sup>[10]</sup> 白內障或會增加年長人士殘疾和失明的風險，研究顯示，維他命E有機會幫助延緩眼睛老化。<sup>[1,11]</sup>

## 攝取脂肪不足容易缺乏維他命E

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。如身體因某些原因而不能從飲食中攝取脂肪，會阻礙維他命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。<sup>[12,13]</sup> 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。<sup>[14]</sup>

## 維他命E的作用 <sup>[1,15,16]</sup>

- 減低氧化傷害
- 保護細胞
- 維持健康體魄
- 改善免疫力
- 促進葡萄糖之利用

## 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。

註：此說明書為2016年更新版本