**[Всё — о витамине Е](http://pro-vitamin-e.ru/" \o "Постоянная ссылка на Всё — о витамине Е)**

Итак, на этом сайте вы найдете всё, что вы хотели узнать про витамин Е. И даже больше :)Этот сайт задумывался как  специальный комплексный обзор этого вещества, и своих целей мы достигли.

Из этой статьи вы узнаете ответы на многие вопросы касательно его свойств и характеристик, побочных эффектов, необходимых дозировок для разных людей.

**С чего мы начнем исследовать токоферол?**

Прежде всего, токоферол и витамин Е — это одно и тоже.

В чистом виде витамин Е был выделен еще в 1936 году Эвансом и Эмерсоном и уже спустя 2 года был проведен его синтез.

Он состоит из природных и синтетических веществ, которые являются производными токола и отличаются биологической активностью.

Витамин Е фактически является сторожем в нашем организме.

И ведет активную круглосуточную борьбу со свободными радикалами, которые норовят уничтожать наши жирные кислоты и делают это очень быстро.  А жирные кислоты для человеческого организма крайне важны, но отличаются плохой устойчивостью.

И вот эти свободные радикалы — перехватываются молекулами витамина Е и превращаются в безвредное нейтральное вещество, что выводиться с мочой.

**В чем польза?**

Витамин Е считается основным питательным веществом-антиоксидантом, и обладает рядом положительных свойств:

* Способствует улучшению питания клеток организма.
* Укрепляет миокард и стенки кровеносных сосудов.
* Оказывает замедляющее действие на процесс старения клеток, что связан с их окислением.
* Предотвращает возникновение тромбов и способствует их рассасыванию.
* Улучшает транспорт кислорода к тканям.
* Применяется для профилактики атеросклероза сосудов.
* Как вспомогательный препарат применяется при депрессии, сухости слизистых оболочек половых органов, климактерическом синдроме (приливы, частое изменение настроения, потливость).
* Он является жирорастворимым витамином, который является антиоксидантом и способствует надежной защите клеток от патологического окисления, которое может привести к их гибели.

**Недостаток витамина Е в организме определяется по признакам:**

* Апатия.
* Ослабленный иммунитет.
* Дистрофия скелетных мышц.
* Слабость.
* Снижение выработки сперматозоидов у мужчин.
* Нарушения менструального цикла.
* Уменьшение полового влечения.

**Содержание в разных продуктах**

Восполнить недостаток витамина Е можно и без посещения аптеки, попробуйте всего лишь пересмотреть свой рацион и ввести в него большее количество продуктов, его содержащих.

Так как Витамин Е является жирорастворимым витамином, то и содержится он преимущественно в продуктах, что отличаются большим содержанием жиров.

Самыми богатыми обладателями витамина Е являются растительные масла подсолнечное, тыквенное, оливковое, кукурузное).

Абсолютным лидером по содержанию этого витамина считается масло зародышей пшеницы.

Еще не стоит забывать, что в каждом из них свое количество этого витамина, к примеру, в растительном масле токоферола в 5 раз больше, чем в сливочном.

Но стоит принимать во внимание, что при жарке основная часть витамина Е теряется, поэтому для получения необходимой суточной нормы его стоит употреблять в салатах. Это связано не столько с температурой, сколько с процессом окисления на воздухе.

Далее по содержанию Е следуют молоко, орехи, печень, злаки, зелень, яйца и мясо, но в них его уже намного меньше. В ниже приведенной таблице для сравнения приведен список самых распространенных продуктов богатых витамином Е.

[](http://pro-vitamin-e.ru/wp-content/uploads/2013/06/tabl1-glavnaya1.jpg)

Если правильно скорректировать употребление всех этих продуктов, и таким образом получать достаточное количество Е, то результат в краткие сроки будет как говориться «на лицо»!

И это без преувеличений.

**Использование витамина Е для лица и волос**

Так как уже давно известны чудодейственные свойства витамина Е для состояния кожи лица. Благодаря своим способностям к омоложению кожи, ее питанию и восстановлению гладкость витамин Е присутствует в большинстве косметических средствах – кремах, лосьонах, помадах.

Стоит отметить, что помимо вышеперечисленных проблем, что могут возникнуть у человека при дефиците токоферола. Витамин Е для лица имеет особое значение, ведь именно вследствие его нехватки могут появляться пигментные пятна, а кожа заметно быстро теряет свою упругость.

Так как витамин Е содержится в жирных продуктах, то у женщин, которые соблюдают строгие безжировые диеты часто наблюдается его дефицит. Это объясняет заметное ухудшение кожи во время похудания. Поэтому в то время, когда вы придерживаетесь диеты нужно принимать его дополнительно.

Не меньшую роль играет витамин Е и в здоровом виде Ваших волос. Поэтому очень много витаминных комплексов для волос содержат витамин Е.

Но прежде чем начинать активное использование покупных масок для восстановления волос, стоит пересмотреть свой рацион и обогатить его продуктами содержащими витамин Е, а также попробовать сделать маску для волос с добавлением токоферола в домашних условиях, что принесет больше результат и сделает ваши волосы сильными и появится натуральный блеск.

Также использование витамина Е для приготовления масок гарантирует вам повышение активности роста волос и их послушность при укладке.

**Применение и стандартная дозировка витамина Е**

Но использование витамина Е как для наружного применения (компонент масок и лосьонов) так и для внутреннего (с продуктами питания или в виде капсул) должно быть отрегулировано.

Ведь согласно российским стандартам на сегодня суточная норма витамина Е установлена в размере 10 мг.

Но не стоит забывать, что количество любого препарата или витамина необходимо принимать с учетом возраста, пола и состояния здоровья человека.

10 мг это усредненный показатель, который относится к d-α-токоферола, что представляет собой естественную форму, а соответственно обладает наивысшей активностью.

При выпуске обычно дозировка витамина Е указывается в международных единицах (МЕ), но есть отдельные препараты, где дозы указаны в миллиграммах.

Поэтому дабы правильно рассчитать необходимое количество препарата стоит знать, что 1 МЕ=0,67мг токоферола либо равен 1 мг токоферола ацетата.

**Исходя из поло-возрастных показателей суточная (минимальная) потребность в витамине Е составляет:**

[](http://pro-vitamin-e.ru/wp-content/uploads/2013/06/tabl2-glavnaya1.jpg)

Также стоит отметить, что витамин Е входит в состав множества БАДов, но его содержание там иногда доходит до тысяч МЕ, а это может только навредить организму, ведь он просто не может усвоить такое количество.

В составе пищевых добавок витамин Е обозначается как E306 (смесь токоферолов), E309 (δ-токоферол), E308 (γ-токоферол) и E307 (α-токоферол).

**Можно ли принимать витамин Е при беременности?**

Прием витамина Е при беременности в нужном количестве играет также немаловажную роль.  
Поэтому при покупке поливитаминов на упаковке стоит внимательно ознакомиться с дозой токоферола в 1 таблетке, ведь для беременных она составляет 10-15 Ме в день.

Многие врачи рекомендуют прием поливитаминов и после родов во время кормления и в тоже время говорят о пользе увеличения суточной нормы этого витамина до 19 Ме до окончания лактационного периода.

**Виды**

Возможно, вам покажется интересным информация о видах этого витамина.

На сегодня науке известно восемь разных форм витамина Е (токоферолов). Состоят они из кислорода, водорода и углерода. В медицине наиболее распространенными являются эти три виды токоферолов: α-токоферол, δ-токоферол и  γ-токоферол.

Также давно доказано, что применение натурального витамина Е способствует достижению лучших результатов в лечении и профилактике, чем его синтетический аналог.

Так как вещество полученное методом синтеза с большой вероятностью может вызвать нежелательную реакцию у людей, которые отличаются повышенной чувствительностью к химическим соединениям.

В тоже время это же вещество натурального происхождения (содержащееся в продуктах) будет прекрасно приниматься организмом не смотря на наличие в нем той же химической структуры, что и в синтетическом.

**Формы выпуска**

Все эти виды витамина Е существует в нескольких формах самой активной из которых является альфа-токоферол.  
Выпускают витамин Е и в капсулах, что предпочтительней, и в жидком виде. В отечественном препарате 1 капсула содержит 100МЕ, зарубежные производители выпускают дозировку по 100МЕ, 200МЕ и 400МЕ.

Также обратите внимание на выпуск этого препарата в сухом (водорастворимом) виде, так как такая форма выпуска наилучшим образом подойдет тем людям, кто может страдать от расстройства желудка после приема масел или имеет определенные проблемы с кожей (сыпь, прыщи) после этого.

Также эта форма выпуска подойдет тем, кто соблюдает диету с низким содержанием жира, ведь для их нормального усвоения нужен жир.

**Краткая инструкция**

Наряду с множеством положительных свойств, перед началом применения ознакомление с инструкцией является обязательным, а консультация у врача очень желательной, хотя в аптеке можно приобрести этот препарат без рецепта.

Консультация врача необходима в связи с наличием ряда противопоказаний к применению, например,  острый период инфаркта миокарда и гиперчувствительность, курение, где дозы должны подбираться индивидуально.

И хотя передозировка маловероятна в связи с безопасностью и нетоксичностью витамина Е, но возможны побочные эффекты в виде диареи, аллергии, болях в эпигастрии (живот, желудок).

Витамин Е рекомендуют принимать во время еды 1 раз в день по 1 капсуле, также желателен параллельный прием селена.

**Какие отзывы дают люди, уже пропившие курс?**

Несмотря на популярность этого витамина, отзывов в интернете о его действии слишком мало, что бы составить объективную картину.

Но основная масса указывает на его эффективность и улучшение самочувствия после приема курса и введения в ежедневный рацион содержащие витамин Е продукты.

Те отзывы, которые условно можно отнести к отрицательным больше направлены на непонимание некоторых людей, почему они не ощутили ожидаемого эффекта от приема витамина Е. Но это в очередной раз доказывает отсутствие у этого витамина обратной стороны медали, которая бы вредила здоровью человека.

**Есть теории, ставящие под сомнение пользу витамина Е**

А что касается всевозможных исследований, то витамин Е часто становится их участником.  
И стоит заметить, что отношение к витамину Е у ученых и медиков разное и потому часто можно увидеть в интернете статьи посвященные выявлению либо новых положительных свойств либо отрицательных характеристик витамина Е.

И хотя научной обоснованности у многих версий нет и они находятся на уровне мнения определенного ученого либо группы исследователей, но все же заслуживают внимания. А уже верить в них, или нет, искать или не искать более подробную информацию по этим точкам зрения — каждый решает сам для себя.

**К самым интересным, но требующим дополнительных исследований можно отнести следующие:**

1. Синтетический витамин E альфа-токоферол способствует развитию рака простаты. В то время когда ряд других исследований говорят об исключительной генетической предрасположенности к возникновению рака простаты.
2. Некоторые производители заявляют о предотвращении преэклампсии (вероятность выкидыша) благодаря приему их препаратов, что содержат витамин С и Е в больших количествах. Но многие авторитетные медицинские издания опровергли версию об уменьшении вероятности выкидыша после совместного приема витаминов С и Е.
3. Некоторые исследования доказываю существенное снижение эффективности статинов (препараты для снижения холестерина) при их одновременном приеме с витамином Е.
4. Сегодня витамин Е также применяют даже для влагалищных смазок и часть ученых считает, что от этого якобы нет положительного эффекта. Они думают, что для оказания витаминами (любыми) своего действия на организм необходимо их включение в общий обмен веществ, и что на местном уровне витамины усваиваться не могут.

Последней точке зрения противоречат отзывы тех, кому удается получить положительный эффект при использовании витамина Е в косметических целях.

Посмотрите конкретные разделы и статьи о витамине Е на нашем сайте, и вы будете обладать гораздо большей информацией о нем, по сравнению с другими людьми.

Удачи вам, и полезного чтения!