**Как сохранить молодость?**

**Волшебный витамин для женщин и не только Нередко на интернет-площадках обсуждается вопрос: есть ли реальная польза для мужчин от витаминных комплексов, адресованных женщинам? Ведь витаминов с пометкой «для дам» на прилавках аптек полно, чего не скажешь о комплексах для мужчин.**

Оговоримся сразу: разделения витаминов по половому или возрастному признаку не существует, эти важные и необходимые для организма вещества необходимы всем. Речь может идти только о дозировке и составе комплексов.

Однако есть ряд витаминов, действие которых особенно полезно для представительниц прекрасного пола, и первый в этом перечне — поистине волшебный витамин Е, или по-научному — токоферол.

Он был открыт в 1922 году американскими учеными Г. Эвансом и К. Бишоп. Через четырнадцать лет первый препарат токоферола был получен путем экстракции из масел ростков пшеницы. А спустя два года его синтезировал швейцарский химик П. Каррер.

Уже в самом названии витамина подчеркивается его женская ориентация, ведь слово «токоферол» произошло от греческого «деторождение», что отражает его роль в восстановлении репродуктивных функций.

**Два в одном: антиоксидант и витамин**

Токоферол сочетает в себе два свойства — витамина и антиоксиданта одновременно. Они нейтрализуют свободные радикалы, предотвращают повреждение клеток, снижают риск возникновения онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний.

Стоит особо отметить, что витамин Е стимулирует производство в женском организме эстрогенов, которые не зря называют гормонами здоровья и красоты. Благодаря этому представительницы слабого пола оказываются более выносливыми и защищенными от таких «болезней века», как инфаркт и инсульт.

 Кроме того, своевременно поступающий в организм токоферол способствует укреплению нервной и костной системы, защищает от атеросклероза, участвует в процессе сжигания лишнего жира, подтягивает и разглаживает кожу, препятствует окислительным процессам, которые ведут не только к увяданию и старению кожи, но и возникновению опасных заболеваний.

Именно поэтому недорогой витамин Е особенно востребован в обширной индустрии косметологии.

А еще токоферол «дружит» с витаминами, А и С, способствует их накоплению в организме, усиливая таким образом оздоровительное действие соседей по витаминному ряду.

**К его несомненным достоинствам также относятся:**

- укрепление иммунитета, ускорение выздоровления в разгар сезонных инфекций, предотвращение развития катаракты;

- нормализация функции половых желез, избавление от бесплодия, замедление наступления климакса;

- снижение давления и расширение сосудов, препятствующие развитию гипертонии; препятствие образованию тромбов, что снижает риск внезапной смерти от сердечно-сосудистых заболеваний;

- повышение снабжения организма кислородом, снижение утомляемости; защита бронхов и легких от пагубного влияния загрязненного воздуха и действия радиоактивных веществ;

- увеличение срока жизни красных кровяных телец — эритроцитов, которые избавляют от анемии (малокровия);

- улучшение и выравнивание цвета лица, ранозаживляющие свойства при кожных раздражениях и ожогах;

- нормализация функции щитовидной железы;

- стимуляция процессов обновления кожи, улучшение ее кровоснабжения и увлажнение, защита от фотостарения, снижение риска возникновения меланомы.

Чтобы витамин Е приносил действительную пользу, в сутки его нужно употреблять от 15 до 100 мг.

**Един в восьми ипостасях**

Оказывается, в витамине Е содержится целых восемь веществ, из которых наибольшее действие у альфа-токоферола и его составляющих — токоферолов гамма и сигма.

Особенно сильным состав получается, если соединить токоферол, витамины, А и С, цинк, селен и магний. Не менее мощным оздоровительным и омолаживающим эффектом обладает сочетание витаминов Е и С. Еще лучше, если в выбранном вами комплексе окажется бор — это так называемый женский минерал, положительно влияющий на уровень гормонального баланса в организме. А вместе с витамином Е бор принесет вам двойную пользу.

**Токоферол из продуктовой корзинки**

Растительное масло, печень животных, яйца, злаки, бобовые, брюссельская капуста, брокколи, авокадо, шиповник, шпинат, черешня, рябина, арахис, миндаль, семена тыквы и подсолнечника — вот основной список продуктов, в которых больше всего содержится витамина Е. Однако продукты не должны быть лежалыми, иначе токоферол просто не усвоится.

Если вы садитесь на низкожировую диету, позаботьтесь о том, чтобы в запасе был витаминно-минеральный комплекс с витамином Е. При этом выбирайте такой, чтобы в его составе не было неорганического и/или трехвалентного железа, которое окисляет токоферол и нейтрализует его действие.

Употребляете хлорированную воду из крана? Зря, потому что даже минимум хлора разрушает витамин Е, лучше перейдите на бутилированную воду.

Не лишним будет напомнить и о том, что витамин Е категорически не рекомендуется принимать вместе с препаратами, уменьшающими свертываемость крови, такими как, например, аспирин. Дело в том, что токоферол усиливает их эффект.

Определяя суточную потребность в этом витамине, учитывайте, что из 20 мг токоферола, поступающего в организм с пищей, усваивается только 5−7 мг.

Так, в 100 г соевого масла содержится 120 мг витамина Е (для суточной нормы нужно съедать 30 мл); в таком же количестве подсолнечного масла — 60 мг (для суточной нормы необходимо употребить 75 мл); в 100 г миндаля, грецкого ореха, фундука — 30 мг, в проростках пшеницы — 24 мг.

Дополнительный прием токоферола особенно полезен: тем, кто страдает болезнями печени, поджелудочной железы, желчного пузыря; беременным женщинам и тем, кто часто испытывает стрессы; спортсменам во время усиленных тренировок; лицам старше 55 лет; алкоголикам и наркоманам. К несомненному достоинству витамина Е относится его цена, доступная всем слоям населения. Всем — пожелания здоровья!

Автор: Вера Николаева

Источник: https://shkolazhizni.ru/health/articles/79851/

© Shkolazhizni.ru