**Smak zdrowia - Witamina E - witamina życia i młodości - poznaj jej naturalnie najbogatsze źródła, dowiedz się dlaczego jest tak ważna i czy można ją przedawkować.**

**Witamina E znana jest przede wszystkim jako witamina życia i młodości. Opóźnia procesy starzenia skóry, ma działanie antyoksydacyjne, a także jest niezwykle istotna w prawidłowym przebiegu ciąży. Okazuje się jednak, że to nie wszystko, a o mnogości zalet witaminy E warto wiedzieć jak najwięcej.**

Witamina E uchodzi za jeden z silniejszych przeciwutleniaczy, czy substancji, które chronią organizm przed stresem oksydacyjnym oraz szkodliwymi wolnymi rodnikami. W uproszczeniu, wolne rodniki to nic innego, jak krążące w naszym organizmie niesparowane atomy (dokładniej – elektrony w atomie). Atomy te grasują po organizmie w poszukiwaniu swojego brakującego ogniwa, elektronowej drugiej połówki - czynią to jednak bardzo agresywnie, nie zważając na przeciwnika i jest im obojętne czy zaatakują atom tlenu czy np. atom białka. Takie napady wolnych rodników na inne atomy powodują, że dochodzi do zniszczenia błony komórkowej zaatakowanej komórki (jako że komórki, jak i wszystko inne na świecie, składają się z atomów). Wolne rodniki wpływają niekorzystnie na DNA, białka, lipidy czy kwasy tłuszczowe, prowadząc do mutacji komórek i ich degradacji, a tym samym rujnują nasze zdrowie i… młodość. W tym miejscu z pomocą przychodzi właśnie witamina E, która jako antyoksydant przechwytuje agresywnych napastników, nie pozwalając im na sianie spustoszenia w naszym ciele. Codziennie w organizmie każdego z nas toczy się walka między wolnymi rodnikami a antyoksydantami i dopóki zachowana zostaje między nimi względna równowaga, wszystko jest w porządku. Gdy jednak **wolnych rodników jest zbyt dużo** lub gdy mechanizmy obronne są osłabione, dochodzi do naruszenia pożądanej harmonii i rozwija się tzw. stres oksydacyjny, któremu przypisuje się współodpowiedzialność za procesy starzenia się organizmu, rozwój chorób nowotworowych, układu krążenia, oddechowego, zespół chronicznego zmęczenia, niepłodność i wiele innych, poważnych schorzeń. Dlatego tak ważna jest zdrowa dieta, bogata w naturalne antyoksydanty, które są siłą napędową młodości i zdrowia.

*Walka z wolnymi rodnikami i związane z tym hamowanie procesów starzenia to jednak nie jedyna moc witaminy E –* mówi Aneta Gołuch ekspert polskiej firmy Ol’Vita od lat specjalizującej się w tłoczeniu naturalnych olejów spożywczych i kosmetycznych wytłaczanych na zimno, nierafinowanych. *Witamina E korzystnie wpływa na serce, naczynia krwionośne, mięśnie, układ nerwowy, układ autoimmunologiczny. Wzmacnia włosy, poprawia wzrok i wykazuje działanie przeciwzapalne., a poza tym jest niezbędna dla prawidłowego funkcjonowania układu rozrodczego –* dodaje ekspert z Ol’Vita

Dieta bogata w witaminę E warunkuje prawidłowy przebieg ciąży, zapobiega wadom płodu i tzw. zatruciu ciążowemu. Z kolei jej brak przyczynia się do zaburzeń płodności u mężczyzn.

**Witamina E: zapotrzebowanie i źródła**

Zapotrzebowanie na witaminę E zależne jest od płci,wieku i stanu fizjologicznego. W przypadku dzieci i młodzieży ( w zależności od wieku) wynosi 4-10 mg dziennie, dla kobiet( w zależności od stanu fizjologicznego) – 8-11 mg, dla mężczyzn zaś – 10 mg. Warto pamiętać, iż zapotrzebowanie na witaminę E wzrasta wraz z ilością spożywanych nienasyconych kwasów tłuszczowych. Na szczęście w przeważającej mierze dobrze zbilansowana, racjonalna dieta pozwala na zaspokojenie potrzeb organizmu bez konieczności dodatkowej jej suplementacji.

*Najbogatszym źródłem witaminy E są oleje roślinne –* tłumaczy Aneta Gołuch specjalista marki Ol’Vita*. Prym wiodą oleje: z kiełków pszenicy, słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, migdałowy, z orzechów czy awokado. Ważne jest jednak, aby były to oleje naturalne, nierafinowane, tłoczone na zimno. Podstawą wyboru wartościowego oleju jest nie tylko metoda jego wywarzania, ale także jego pochodzenie i wysoka jakość surowca, z którego powstał. Ogromne znaczenie ma również zaawansowany technologicznie, ściśle kontrolowany proces produkcyjny i systematyczne badania składu. Oczywiście witaminę E znajdziemy nie tylko w olejach, lecz także w innych produktach, np. orzechach (głównie pistacjach), migdałach, pestkach dyni, nasionach słonecznika i sezamu, awokado , roślinach strączkowych i zarodkach pszennych. Jednak warto pamiętać, że witamina E rozpuszcza się w tłuszczach, co oznacza, że dla jej dobrego wchłaniania niezbędna jest właśnie obecność tłuszczu – dodaje ekspert.*

**Czy witaminę E można przedawkować?**

W zasadzie nie ma możliwości przedawkowania witaminy E, jeśli czerpiemy ją tylko z naturalnych źródeł, czyli z pożywienia. Specjaliści wskazują, że objawy przedawkowania witaminy E (takie jak bóle głowy, zmęczenie, bóle mięśni, problemy jelitowe), mogą pojawić się po przekroczeniu dawki 1 000 mg/dziennie – i to przez dłuższy czas. Bez dodatkowej suplementacji, jest to w zasadzie niemożliwe – pamiętajmy jednak, że w tym przypadku więcej, nie znaczy lepiej.

Więcej o olejach i ich właściwościach na olvita.pl