

Vitamín E (tokoferol)

Autor *Michal Bábela*

Vytvorené 05/02/2011 - 20:00

Definícia

Vitamín E (tokoferol) ovplyvňuje tvorbu červených krviniek, zúčastňuje sa obnovy a rastu svalovej hmoty a ďalších tkanív. Je dôležitý pre prevenciu samovoľných potratov, má účinok na plodnosť a potenciú. Spomaľuje proces stárnutia buniek a tkanív, preto je pridávaný do kozmetických prípravkov, ďalej má močopudné účinky, čím znižuje krvný tlak. Zdrojmi sú obilné klíčky a ich olejové výťažky, sójové bôby, zelená listová zelenina, celozrnná múka, vajíčka, obilie a ryby. Nedostatok tohto vitamínu spôsobuje zvýšený rozpad červených krviniek, neplodnosť, sterilitu, degeneráciu pohlavných žliaz, zápal obličiek, spomalené hojenie sa rán a spálení.

Predávkovanie sa vyskytuje len zriedka, vyvoláva nežiadúce účinky, ale dlhodobý príjem nad 250mg/deň môže viesť k zvracaniu, hnačke, bolestiam brucha a svalov.

Denná doporučená dávka pre dospelých: 10 mg pre mužov, 8 mg pre ženy, pre tehotné ženy: 10 mg, pre deti vo veku 11-14 rokov: 8 mg, 7-10 rokov: 7 mg, 4-6 rokov: 6 mg, 1-3 rokov: 5 mg.

Výskyt

Vitamín E (tokoferol)

Zverejnené na Národná encyklopédia športu Slovenska (<https://www.sportency.sk/encyclopedia>)

fyziológia, výživa, lekárstvo

URL adresa zdroja: <https://www.sportency.sk/encyclopedia/?q=content/vitam%C3%ADn-e-tokoferol>