Vitamín E (tokoferol)

Autor *Michal Bábela*
Vytvorené *05/02/2011 - 20:00*

Definícia

Vitamín E (tokoferol) ovplyvňuje tvorbu červených krvinek, zúčastňuje sa obnovy a rastu svalovej hmoty a ďalších tkanín. Je dôležitý pre prevenciu samovoľných potratov, má účinok na plodnosť a potenciu. 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, zápaly obličiek, spomalené hojenie sa rán a spálenín.
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

fyziológia, výživa, lekárstvo

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