**Витамин Е – для здоровья сердца и сосудов**

Витамин Е или токоферол относится к жирорастворимым витаминам. Это один из жизненно необходимых витаминов, недостаток которого приводит к системным нарушениям в организме. Более полноценно усваивается в комплексе с витаминами А, С, D, цинком и селеном. Обладает антиоксидантным свойством: тормозит процессы окисления, предупреждает повреждение здоровых клеток продуктами распада.

Витамин Е регулирует процессы восстановления тканей кожи, слизистых, внутренних органов, выработку коллагена, гормонов, обмен аминокислот. Его нормальный уровень обеспечивает своевременную регенерацию тканей, защиту от избыточного ультрафиолетового облучения, воздействия канцерогенных веществ, нормальную работу репродуктивной системы.

Витамин Е или токоферол относится к жирорастворимым витаминам. Это один из жизненно необходимых витаминов, недостаток которого приводит к системным нарушениям в организме. Более полноценно усваивается в комплексе с витаминами А, С, D, цинком и селеном. Обладает антиоксидантным свойством: тормозит процессы окисления, предупреждает повреждение здоровых клеток продуктами распада.

Витамин Е регулирует процессы восстановления тканей кожи, слизистых, внутренних органов, выработку коллагена, гормонов, обмен аминокислот. Его нормальный уровень обеспечивает своевременную регенерацию тканей, защиту от избыточного ультрафиолетового облучения, воздействия канцерогенных веществ, нормальную работу репродуктивной системы.

Однако высокие дозы токоферола могут быть вредны для людей с такими состояниями, как сердечные болезни и диабет. Рекомендуется не превышать дозировку данного витамина. Кроме того, высокие дозы витамина Е могут вызывать тошноту, диарею, головную боль, слабость и усталость.

Физиологическая потребность в этом витамине высока. Расходуется он ежедневно и требует регулярного пополнения с пищей.

Гиповитаминоз в детском возрасте вызывает развитие дерматитов, рахита и снижение зрения. Продолжительный дефицит замедляет развитие речи, провоцирует анемию, неврологические расстройства: координации движений, внимания. У взрослых ухудшается состояние кожных покровов, волос, чаще возникают воспалительные и эндокринные заболевания, страдает сердечно-сосудистая система, снижается фертильность.

Основной источник натурального витамина Е– богатая жирами пища. Большое количество токоферола содержится в рыбе лососевых пород, креветках, крабах, семенах льна, кукурузы, сои, подсолнечника, тыквы, орехах и всех видах растительных масел.

Принимать витамин Е следует, соблюдая инструкцию. Капсулы с токоферолом употребляют целиком, не раздавливая. Запивают достаточным количеством воды. Рекомендуемое время приема – во время еды. Поскольку витамин Е относят к жирорастворимым витаминам, принимать его надо только вместе с едой, в которой есть жиры. Желательно включать в рацион продукты, богатые данным витамином.