

## Téma : **VITAMÍN E / tokoferol /**

- účinný antioxidant v potravinách
- tvorbu červených krviniek / 1 mm<sup>3</sup> = 7 miliónov, životnosť 3 – 6 týždňov, pohrebisko = slezina, pečeň, krvotvorný orgán = červená kostná dreň, 0,1 CO zablokuje 80 % hemoglobínu /
- obnovu a rast svalovej hmoty a ďalších tkanív
- prevenciou samovoľných potratov
- vplyv na potenciu = podporuje činnosť pohlavných žliaz / spermiogenézu, oogenézu /
- spomaľuje proces starnutia buniek a tkanív = pridáva sa do kozmetických prípravkov
- má močopudný účinok = znižuje
- výkonnosť mliečnej žľazy a svalstva
- premenu tukov a sacharidov

## **ZDROJE**

- obilné klíčky
- rastlinné oleje
- orechy
- sójové bôby
- zelená listová zelenina
- celozrnná múka
- vajíčka
- obilniny
- ryby

## **HYPOVITAMINÓZA**

- poruchy v tvorbe gestagénov
- rozpad červených krviniek
- sterilita, degenerácia pohlavných žliaz
- zápal obličiek, spomalenie hojenia rán
- poruchy vo výžive svalového a nervového tkaniva

## **DOPORUČENÁ DENNÁ DÁVKA**

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

Čítajte viac: <http://primar.sme.sk/c/4117069/vitaminy.html#ixzz40Ru4cYfd>