

維生素E與成人病

邱健人

從胚芽米、胚芽油、鰻魚、魚卵、芹菜、萵苣、甘薯等食物，可攝取含量較豐富的維生素E。

維生素E，即生育醇。缺乏時，將影響生育。且與生殖有關的器官，有明顯的萎縮或退化，而造成不孕症。最近的研究，發現維生素E，在睪丸及卵巢的含量特別高。其他，在能分泌固醇激素的器官，含量也很高。

故這些器官缺少維生素E時，在婦女就會造成生理不順，或更年期障礙。而出現焦躁、肩凝、偏頭痛、目眩、上衝、異常出血、動悸、氣促、多汗、不眠等更年期特有的症狀。

美國已證實，維生素E能有效改善更年期障礙。但所需要的量，為每日需要量8毫克的20~30倍，即每日需攝取200~300毫克，且需連續6個月，才有改善的效果。

維生素E在血液，有擴張末梢血管的作用，故亦被認為能改善冷症。冷症在婦女是常見的症狀，盛夏手脚也常冰冷。

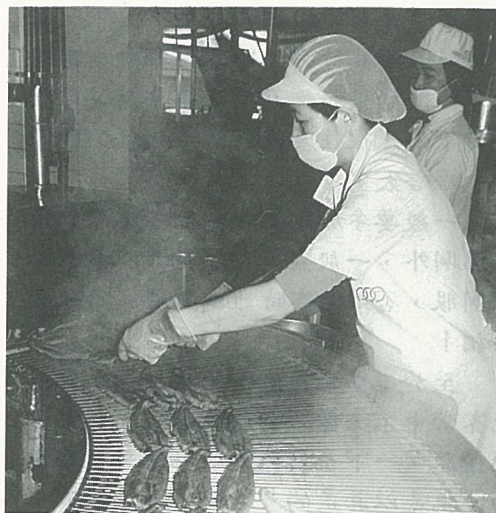
成人病中，有很多是由動脈硬化所引起。像高血壓、腦中風、心肌梗塞等心臟病，多與動脈硬化有關。動脈硬化的原因很多，但是飽和脂肪酸與膽固醇的結合，是主要原因，這是不容置疑的。

血液中的不飽和脂肪，如果沒有足量的維生素E，很容易被氧化，而形成過氧化脂質。不但無法與膽固醇結合，而促使膽固醇加速與飽和脂肪酸結合，而加速血管動脈硬化。

故現在認為僅攝取植物性油脂的不飽和脂肪酸，並不能完全防止動脈硬化，還需充分攝取維生素E，才能充分預防動脈硬化，達到防止成人病的目的。

維生素E除了以上兩種功用外，最神奇的要算能讓人返老還童，即預防老化，保持年輕。

人體的細胞，外層都由細胞膜所保護。細胞膜由磷脂質所構成，而磷脂質的分子有極易氧化的不飽和脂肪酸的成分。



鰻魚含豐富維生素E

由於不飽和脂肪酸很容易受血液運來的氧所氧化，而變成過氧化脂質。細胞膜的磷脂質，被氧化成過氧化磷脂質後，就失去功能，而導致細胞的死亡。細胞死亡的數目大於新生的數目，即呈現老化的現象。但平時如充分攝取維生素E，則可避免不飽和脂肪酸的氧化，而達到預防細胞老化，保持年輕的效果。

同樣，在人的腦及神經細胞，同樣由大量不飽和脂肪酸所構成。故充分攝取維生素E，也能保持腦及神經細胞的不被破壞。所以維生素E，對於防止老人癡呆症也很重要。

維生素E在米、小麥、大豆、花生等種子的胚芽部份，含量很豐富。可惜加工成白米，大豆油，麵粉，花生油後，已經所剩無幾。所以，只有從胚芽米、胚芽油、鰻魚、魚卵、芹菜、萵苣、甘薯等食物，可攝取含量較豐富的維生素E。