Признаки дефицита жирорастворимых витаминов проявляются не сразу, поэтому его трудно диагностировать.

6-Ацетокси-2-метил-2-(4,8,12-триметилтридецил)-хроман

Содержится.

Содержится в растительном и сливочном маслах, зелени, молоке, яйцах, печени, мясе, а также зародышах злаковых. В качестве пищевой добавки обозначается как **E306** (смесь токоферолов),
E307
(α-токоферол),
E308
(γ-токоферол) и
E309
(δ-токоферол).

Влияние.

- Замедляет процесс старения клеток вследствие окисления
- Токоферол — главный антиоксидант в пище. Кроме витамина Е, из антиоксидантов наиболее известны витамин С и бета-каротин.

- помогает при лечении экземы, язв кожи, герпеса и лишая
- Улучшает питание клеток
- Укрепляет стенки кровеносных сосудов
- Предотвращает образование тромбов и способствует их рассасыванию
- Укрепляет миокард
- улучшает фертильность, уменьшает и предотвращает приливы в климактерический период

Норма потребления.

По современным российским стандартам, ежедневная норма потребления витамина Е составляет 10 мг. Эти цифры относятся к d-α-токоферолу, который является естественным видом и обладает наивысшей активностью.

Минимальная суточная потребность в витамине Е:

- Грудные дети 3-4 МЕ (обычно полностью получают с молоком матери)
- Дети дошкольного возраста — 6-7 МЕ
- Школьники — 7-8 МЕ
- Мужчины — 10 МЕ
- Женщины — 8 МЕ
- Беременные и кормящие женщины — 10-15 МЕ

Побочные действие.

- аллергические реакции,
- при приеме больших доз возможны диарея и боли в эпигастральной области.
- Следует с осторожностью применять:при тяжелом кардиосклерозе, при инфаркте миокарда, при повышенном риске развития тромбоэмболии.
-