



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

E VİTAMİNİ

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

Vücut Çalışmasındaki Görevleri:

1. Kolay oksitlenebilen çeşitli bileşiklerin oksidasyonunu önler.
2. Mide bağırsak ve karaciğer hücrelerinde A vitaminin oksidasyonunu önleyerek bu vitaminin organizmada etkisini artırır ve karaciğerde depo edilmesine yardımcı olur.
3. Yağ asitlerinin vücut dokularında oksidasyonunu önler.
4. Kansere oluşum riskini azaltır.
5. Katarakt oluşumunu geciktirir.
6. Yaraların tedavisinde etkilidir.
7. Kalp kaslarının işlevini yapmasına yardım eder.
8. Kısırlığa karşı korur.
9. Vücudu hava kirliliğinin bazı etkenlerinden korur

Kaynakları:

E vitaminin en iyi kaynakları soya, mısırözü, pamuk ve ay çiçek yağları gibi bitkisel yağlardır. Margarin, salata sosları, yağlı tohumlar, susam ve buğday özü gibi yağ içeriği yüksek besinlerde, sert kabuklu meyveler (fındık, ceviz vb.) E vitamininin kaynaklarıdır.

Yeşil yapraklı sebzeler daha az miktarda E vitamini içerir. Et, yumurta ve balıkta da bulunur.

Resim 4. E vitaminin en iyi kaynağı ayçiçek yağı gibi bitkisel yağlardır Yetersizliğinde Görülen Belirtiler;

E Vitaminin günlük yiyeceklerde yeterli miktarda bulunduğundan insanlarda eksiklik belirtilerine sık rastlanmamaktadır.

Fazlalığında Görülen Belirtiler;

Fazlalığında herhangi bir olumsuzluk görülmemekle birlikte vücutta depo edildiğinden zararlı olabilir.

Günlük Gereksinim;

Diyetteki hayvansal yağ ve bitkisel yağ tüketiminin dengesine göre değişmektedir. Günlük ihtiyaç bu durumlarda 10-30 mg arasında değişmektedir.

Örneğin: Yenebilir besinlerin 100 gramlarında bulunan E vitamini miktarları mg şöyledir:

Soya yağı 130-140 mg

Diğer bitkisel yağlarda 80-100 mg

Fındık 25-30 mg

Buğday özü 14-15 mg

Meyveler 0.2-0.3 mg