

E-vitamin

Tokoferolok: Számos E-vitamin hatású vegyület ismert, így az alfa-, béta-, gamma-, és delta-tokoferol, valamint a szintetikus úton előállított észter-származékok, pl. tokoferol-acetát.

Az emberben a tokoferol hatása kevésbé ismert, hiánya nem okoz jellemző tüneteket. A tokoferolok könnyen oxidálódnak, miközben antioxidáns hatást fejtenek ki, így megakadályozzák a többszörösen telítetlen zsírsavak oxidációját. Biológiailag a D-alfa-tokoferol a leghatásosabb. Gyulladás gátló hatása is ismert. Fokozza a hámszövetek (pl. bőr) nedvességtartalmát, megvédi a kiszáradástól.

A vegyes táplálék E-vitamin tartalma nagymértékben függ az elfogyasztott **zsír** mennyiségétől és minőségétől (állati zsír, vagy növényi olaj). A többszörösen telítetlen zsírsavakban gazdag étrend mellett nagyobb az E-vitamin szükséglet. 1 g többszörösen telítetlen zsírsav, 0,5-0,8 mg-al növeli a tokoferolszükségletet.

Embernél nem fordulnak elő hiánytünetek, mert a normális vegyes étrend tartalmazza, illetve az egészséges szervezet ezekből képes előállítani a neki szükséges mennyiséget.

Hiánya vérszegénységet, meddőséget, izomsorvadást okoz. Túladagolása nem ismert

E-vitaminban gazdagok a **növényi olajok**, **zöldnövények**, **gabonamagvak**, de főleg a csíráztatott magvakból nyert olajok.

Az E-vitamin (tokoferol formában) jellemző mennyisége 100 g élelmiszerben: ^[forrás?]

- gabonafélék, hüvelyesek és örleményeik, kenyerek, péksütemények: 0,1-12 mg
- száraztésztákban: 0-0,6 mg
- sajtos, túrós sütemények: 0,05-1 mg
- diós, mákos sütemények: 0,3-3 mg
- zöldség, gyümölcs: 0-3 mg
- vaj, margarinféleségek, szalonna, növényi olaj: 0,5-84 mg
- húsok, húsipari termékek: 0,5-2,5 mg
- halak: 0,2-3,5 mg
- tej: 0,1-1,6 mg
- túrók, sajtok: 0-1 mg
- tojás: 0,5-1,5 mg