

維生素 E

1. 有哪些生理功能?

- ✓ 穩定自由基，維持體內氧化還原平衡。
- ✓ 維持細胞膜的完整性。
- ✓ 維持神經正常構造及機能。
- ✓ 預防動脈硬化、心血管疾病。

2. 維生素 E 的來源



堅果



種子

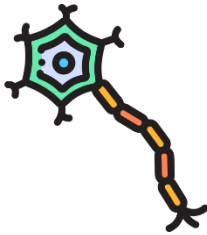


植物油

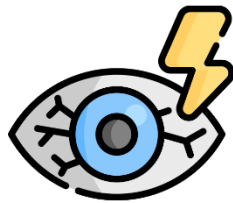


深綠色蔬菜

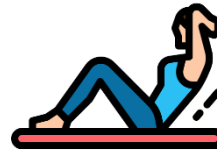
3. 缺乏症狀



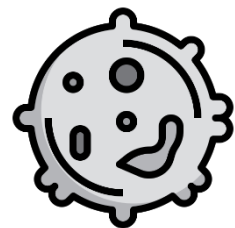
周邊神經病變



視網膜病變



運動失調



免疫反應失調

4. 建議攝取量及食物含量

△天然的維生素 E 有八種形式，四種生育醇(α-, β-, γ-, δ-tocopherols)及四種生育烯三酚(α-, β-, γ-, δ-tocotrienols)。

△體內主要作用的是α-生育醇(α-tocopherols / α-TE)。



19-以上成年人：

12 毫克 α-生育醇 /日

5. 各食物含有的維生素 E 量

每 100g 食物維生素 E 含量表

食物名稱	α-TE (毫克)
黑芝麻麵包醬	70.30
葵花籽油	46.64
黑芝麻油	26.99
原味杏仁果	23.39
橄欖油	17.10
苦茶油	16.87
菠菜(葉)	8.73