

مصرف ویتامین E چه خواصی دارد؟

ویتامین E را می توان یکی از مفیدترین ویتامین ها برای بدن دانست. اما بسیاری از افراد از خواص این ویتامین برای بدن و البته عوارض کمبود آن اطلاعات چندانی ندارند.



ویتامین E را می توان یکی از مفیدترین ویتامین ها برای بدن دانست. اما بسیاری از افراد از خواص این ویتامین برای بدن و البته عوارض کمبود آن اطلاعات چندانی ندارند. پایگاه خبری تحلیلی انتخاب (Entekhab.ir): ویتامین E را می توان یکی از مفیدترین ویتامین ها برای بدن دانست. اما بسیاری از افراد از خواص این ویتامین برای بدن و البته عوارض کمبود آن اطلاعات چندانی ندارند.

به گزارش سرویس خواندنی های انتخاب، ویتامین E از ویتامین های مهمی است که می تواند این فواید را برای بدن داشته باشد:

_ تقویت پوست و مو

_ کاهش احتمال بروز بیماری های قلبی

_ کاهش فشار خون بالا

_ پیشگیری از پیری پوستی

_ برطرف کننده لک های پوستی

_ کاهش دهنده کلسترول بد خون

_ تقویت کننده قوای جسمانی کودکان و نوجوانان

مصرف ویتامین E چه خواصی دارد؟

_ انرژی بخش

_ مدیریت وزن و کاهش دهنده اختلالات افزایش وزن

_ کاهش دهنده افسردگی و اضطراب

_ رفع مشکلات گوارشی

_ مبارزه قوی با کم خونی

_ مبارزه با سیاهی دور چشم

_ پیشگیری از سرطان

_ افزایش قدرت باروری و مبارزه با اختلالات هورمونی

گرچه این روزها قرصهای ویتامین E در بازار موجود است اما می توان این ویتامین را با روش طبیعی و از طریق مصرف سبزیجات پهن برگ، آجیلهای کم نمک، ماهی ها و دانه های روغنی و حبوبات تامین کرد. شاید بهترین توصیه برای

تامین انواع ویتامین های بدن این باشد که مصرف دخانیات و الکل را محدود کرده و تا می توانید میوه و سبزیجات میل کنید.