



افراد چاق باید ویتامین E بیشتری مصرف کنند

طبق مطالعه اخیر، افراد چاق مبتلا به سندروم متابولیک با مشکل کمبود ویتامین E مواجه هستند.

طبق مطالعه اخیر، افراد چاق مبتلا به سندروم متابولیک با مشکل کمبود ویتامین E مواجه هستند.

به گزارش خبرنگار مهر، مطالعه اخیر محققان دانشگاه ایالتی اورگن آمریکا نشان می دهد که افراد چاق به میزان بیشتری ویتامین E نیاز دارند چراکه وزن آنها و سایر مشکلات شان موجب افزایش استرس اکسایشی در آنها می شود، و همین مشکلات با مصرف ویتامین E کاهش می یابد.

به گفته محققان این پژوهش، افرادی که به شدت مبتلا به کمبود ویتامین E هستند، در معرض ابتلا به طیف گسترده ایی از بیماری های مرتبط با سندروم متابولیسیم، از جمله بیماری قلبی، دیابت، آلزایمر و سرطان هستند.

به لحاظ تئوری، افراد چاق باید دارای ویتامین E زیادی باشند، چراکه این ویتامین از جمله ریزمغذی های حلال در چربی است، اما تحقیقات جدید عکس این مسئله را نشان می دهد.

نتیجه مطالعه نشان می دهد اگرچه گردش ویتامین E در جریان خون ممکن است بالا باشد اما در افراد چاق این ریزمغذی های حیاتی راه خود را به بافت هایی که به آنها نیاز دارند، پیدا نمی کنند.

دکتر «مارت ترابر»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «چربی موجب تولید اکسیدان هایی می شود که بر افزایش استرس متابولیک تاثیر دارند. ویتامین E، به همراه ویتامین C و برخی آنتی اکسیدان های دیگر، از مواد طبیعی کنترل کننده استرس اکسایشی هستند.»

به گفته وی، منطقی ترین شیوه، داشتن یک رژیم غذایی متعادل و سالم، حتی در زمان کاهش وزن، است، بدین ترتیب که با در نظر گرفتن دریافت روزانه ۱۰۰ درصد مولتی ویتامین های مورد نیاز بدن، میزان مجاز مصرف ویتامین E ۱۵ میلی گرم در روز است.