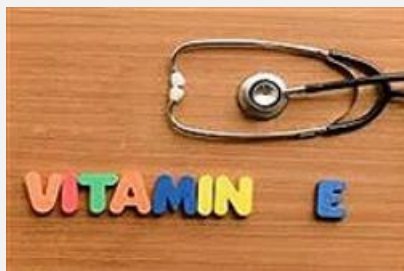


ویتامینی که چاق ها به آن نیاز دارند

افراد چاق به دلیل برخی مشکلات، در مقایسه با سایرین نیاز بیشتری به ویتامین E دارند. در این مطلب می توانید دلایل این مشکلات را بخوانید.



افراد چاق به دلیل برخی مشکلات، در مقایسه با سایرین نیاز بیشتری به ویتامین E دارند. در این مطلب می توانید دلایل این مشکلات را بخوانید.

به گزارش جام جم سرا به نقل از باشگاه خبرنگاران، افراد چاق مبتلا به سندرم متابولیک در عین حال که در جذب ویتامین E مشکل دارند، حجم کمتری از این ویتامین را دریافت می کنند.

آنان به دلیل وزن بالا و مشکلات دیگری که موجب افزایش استرس اکسیداتیو می شود، به مقدار بیشتری از این ویتامین نیاز دارند، چون وجود چنین مشکلاتی باعث می شود جذب ویتامین E در بدن آنها کاهش یابد.

در پی این مطالعه، متخصصان دانشگاه دولتی «اورگن» آمریکا تاکید کردند که، به احتمال زیاد تعداد قابل توجهی از مردم این کشور دچار کمبود ویتامین E هستند که، این کمبود می تواند طیف وسیعی از بیماری های شناخته شده مرتبط با سندرم متابولیک، همچون بیماری های قلبی، دیابت، آلزایمر و سرطان را تشدید کند.

ویتامین E قابل حل در چربی است و باید در افراد مبتلا به اضافه وزن که به میزان زیادی از غذاهای چرب مصرف دارند، در سطح بیشتری موجود باشد.

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.

ویتامین E با لیپیدها یا چربی های پیدا شده در خون همراه است، اما مشخص شد بافت های بدن افراد چاق دریافت برخی از این لیپیدها را به دلیل دارا بودن میزان چربی کافی نمی پذیرند و در این فرآیند ویتامین E هم پذیرفته نمی شود بنابراین از آنجا که بافت های بدن با استرس اکسیداتیو جدی روبرو هستند، رساندن ویتامین E به آنها با مشکل روبرو می شود.