



頻肚屙 排走E

十四歲以上的青少年及成年男女每日需要 15 毫克維他命 E，大多可以從日常飲食中的植物油脂吸收到，例如煮食油、種子及果仁，所以很少人會缺乏。

但早產嬰兒、先天吸收脂肪不良、先天未能分泌膽汁、缺乏鋅質，或先天缺乏運送維他命 E 的蛋白質者等，就有可能維他命 E 不足。另外，小腸嚴重發炎致吸收脂肪不良及經常頻密肚瀉者，腸道就容易排走所有脂溶性維他命，包括維他命 E。

「至於減肥的排油丸，只能排走每餐飲食中三成油脂，所以很少會造成維他命 E 的不足。」陳說。

陳勁芝指出，攝取不足或缺乏維他命 E 的人，抗氧化能力較低，心血管細胞修補能力較差，即容易氧化，增加心血管疾病風險，皮膚失去彈性老化，頭髮枯黃毛躁，人亦可能顯得較衰老。還有，維他命 E 不足更有可能令四肢內的神經線有退化迹象。

補得多 易超標

維他命 E 過少固然會出事，過多亦不可以。陳勁芝指出，十四至十八歲的每日維他命 E 上限不可超過 800 毫克，十九歲以上的成人則不能過 1,000 毫克。吸收過多，可以說沒有病徵，不過大部分科學研究顯示較有效的維他命 E 劑量為每日 100 至 400 國際單位（約 67-267 毫克），從飲食中吸收維他命 E，當然很少過量，但進食補充劑，特別是多種補充劑的，就很有可能超標。

「例如每日服食維他命 E 外，還進食美肌營養補充劑，或抗氧化配方等含有維他命 E 的補充劑，每日維他命 E 就容易超標，所以進食補充劑前謹記看清成分。」陳說。

豐含維他命E的食物

1.胚芽油
份量：1湯匙
含量：20.3毫克

2.葵花籽
份量：1安士
含量：6毫克

3.杏仁
份量：23粒
含量：7.4毫克



4.榛子
份量：1安士
含量：4.3毫克

5.粟米油
份量：1湯匙
含量：1.9毫克

7.甘筍汁
份量：1杯
含量：2.7毫克

8.杧果
份量：1個
含量：2.3毫克

9.西蘭花
份量：半杯煮熟
含量：1.9毫克



6.花生
份量：1安士
含量：2.2毫克

10.菠菜
份量：半杯煮熟
含量：1.6毫克



因脂肪吸收不良而頻密肚瀉者，容易排走脂溶性的維他命 E。

細胞抗 氧之源

註冊營養師陳勁芝



強力抗氧化

陳勁芝說，維他命 E 是人體細胞的主要營養素，能保護細胞膜上多元不飽和脂肪酸不易被氧化，及維持細胞完整及正常功能。體內細胞不易氧化，機能正常運作，人就顯得健康，活力充沛，這就是所謂的「抗衰老」。另外，維他命 E 更有助鞏固皮膚及頭皮健康，令皮膚細滑，頭髮柔順。

「塗抹維他命 E 於皮膚上，是否有抗氧化功效，暫時未能十分肯定，因為相關研究都是需用上極大量的維他命 E，才見效。」陳勁芝說。



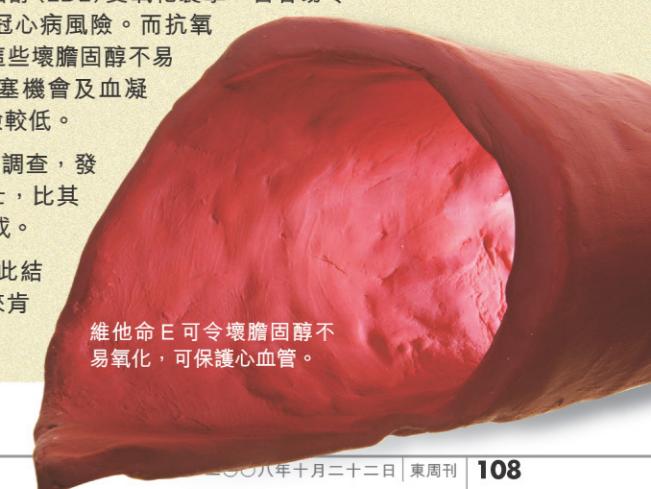
進食果仁等含豐富維他命 E 食物，有助鞏固皮膚健康。

推遲冠心病

維他命 E 能保護人體細胞，當中亦包括心血管細胞。陳勁芝說，當心血管內壞膽固醇 (LDL) 受氧化襲擊，會容易令血管出現粥樣硬塊及提升冠心病風險。而抗氧化物質維他命 E，就能令這些壞膽固醇不易氧化，減低或延遲血管堵塞機會及血凝塊形成，即表示冠心病風險較低。

包括九萬名護士的統計調查，發現進食最多維他命 E 的護士，比其他人的心血管疾病少三至四成。

「亦有些研究未有顯示此結果，所以還有待更多研究來肯定。」陳說。



維他命 E 可令壞膽固醇不易氧化，可保護心血管。

「抗氧化」一般會令人聯想到抗衰老，更被視為青春常駐的不二法門，所以女士們一年四季都要往臉蛋塗抹抗皺、抗鬆弛、抗色斑護膚品，但這樣可能只抗氧化於臉，未能受惠於內。

今期就由營養師為大家介紹人體最重要的抗氧化物——「維他命 E」。