

## 談「營養」基本概念（十）

### 維他命-E

為脂溶性，易受熱破壞，亦為優秀之抗氧化劑。一九二二年研究發現植物油中某些成份能增強大白鼠的繁殖能力，同時也有研究報告謂，維他命-E 可改善人的生理行為，增進性行為活動，在治療男性性功能紊亂有一定的作用。但至今似乎沒有看到一篇強有力的總結定論，所以在人類性功能的幫助調節方面，前述謹供參考，但無妨試試！

維他命-E 有八種型態的存在（Alpha, Beta, Gamma, Delta……等），然而，以 Alpha 型態的作用最強，所以規定需以 Alpha-Tocophenol 來標示確定含量。多存在於小麥胚芽、大豆、綠葉蔬菜、小甘藍、植物油、肝、蛋黃、核桃中。它有很強的抗氧化作用，可防止維他命-A、硒（Selenium）及維他命-C 的被氧化。保護細胞膜不被氧化，尤其接觸氧氣最多的肺部，保護不飽和脂肪酸的被氧化，如魚油中必有少量的維他命-E 來作為安定劑，保護壞的膽固醇 LDL 不被氧化，以防沈積血管、硬化血管、預防心臟血管疾病。

常有人問天然維他命-E 與合成維他命-E 有何不同？如何區別？哪一種較好？

1. 請看標籤上的成份表，D-Alpha Tocophenol 是為天然維他命-E，如果成份是 DL-Alpha Tocophenol 則為合成維他命-E，注意其 D-form 與 DL-form 之差別。
2. 按 1984 年 American Journal of Clinical Nutrition 的報告，天然比合成可多約 30% 之吸收率，當然天然維他命-E 可能還會附含某些有益人體的成份，目前不得而知，有人很喜歡服用天然品，應有它的道理在。

維他命-E 雖為脂溶性，但在人體貯留的時間比一般脂溶性的維他命為短，約有 60%-70% 隨著排泄物排出來。這就是為何每天一粒，長年下來並無中毒現象發生的原因。不過個人覺得，還是有間歇性的中斷停服，如停服一星期至二星期，若有疊積貯留，讓其消耗，再服用補充比較妥當。個人意見，謹供參考。

### 維他命-E 缺乏

通常在合併某些疾病時，如囊性纖維瘤，而導致脂肪吸收障礙時才會出現。臨床表現為紅血球的破壞分解、溶血性貧血、肌肉退化、變性，但一般很少見。

U.S. RDA: 30mg/day, RDA: 10mg/day

### 維他命-E 過量時

有抗凝集的作用，會加大抗凝血劑的作用。

建議：

1. 服用避孕藥及荷爾蒙製劑者必須增加維他命-E 之補充。
2. 飲用含氯太多的自來水地區的人，和將更年期的女性也應增加攝取量。
3. 有保護壞的膽固醇不被氧化和抗凝集的作用，所以有心血管疾病及血液黏稠者可配合使用。