



Долгое время в медицинской науке этот витамин считался не очень важным. Однако, впоследствии всё изменилось, ввиду того, что были обнаружены новые свойства этого вещества. На данный момент данное химическое соединение признано очень полезным, больше того, например, в США врачи высоко ценят его воздействие на организм человека, помогающее в борьбе с коронарным заболеванием сердца. Кроме того, в ходе различных исследований было выявлено положительное влияние витамина Е на лечение еще целого ряда болезней, таких, как диабет, различные воспалительные процессы и т.д.

Для спортсменов и не только важна способность этого вещества повышать защитные функции иммунной системы, это актуально особенно во время перегрузок, связанных с выполнением физических упражнений. В борьбе с «модным» сейчас лишним холестерином витамин Е также оказался на много эффективней разного рода специализированных лекарственных препаратов. Ежедневный доза в 400 МЕ помогает в среднем почти на 40%, а то и больше, снизить уровень наличия в крови нежелательного плохого холестерина. Так что если вам поставили подобный диагноз, то не спешите покупать предписанные доктором лекарства, так как статистически выявленная их эффективность не превышает 10%.

Надо сказать, что витамин Е вообще очень благотворно влияет на состояние нашей крови, способствуя очищению ее от разных негативных факторов, способных вызвать те или иные заболевания. Так, например, он помогает снижать уровень инсулина, который в избыточных количествах разрушает ткани, в том числе и сердечной мышцы. Таким образом, можно сказать, что витамина Е в определенном смысле разжижает кровь, улучшая ее обращение в нашем организме. Это очень актуально для людей страдающих тромбозами, что непосредственно касается, например, практически всех страдающих диабетом, так как они склонны к образованию сгустков в кровеносной системе.

Витамин Е

Автор: Administrator

20.02.2012 17:56 - Обновлено 20.02.2012 17:59
