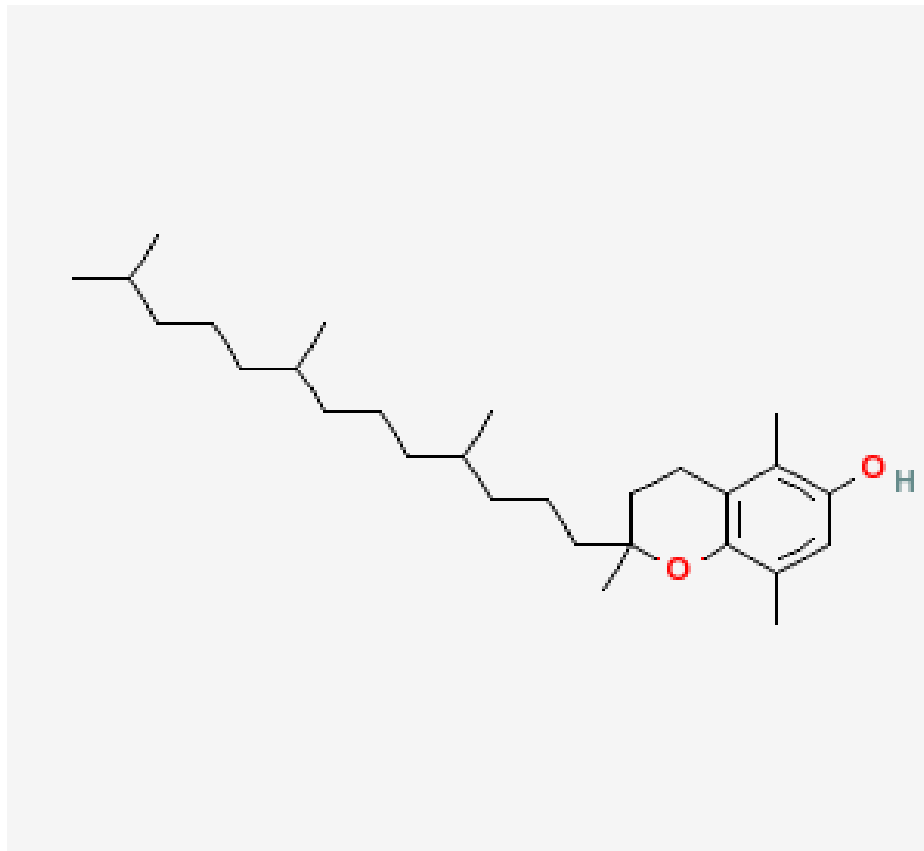


# וויטמין E



# ספיגה

תהליך הספיגה, ההובלה והאכסון של  
וויטמין E זהים לתהליך אותו עוברים  
השומנים במזון:

ספיגה: בתרסריון ובמעיי הדק, בעזרת מלחי  
מרה וליפאזות, ( אחוזי ספיגה 20%-70% )  
הובלה: אל הכבד באמצעות כילומיקרונים  
העברה לתאים: יחד עם השומנים בגופיפי  
VLDL, LDL, HDL

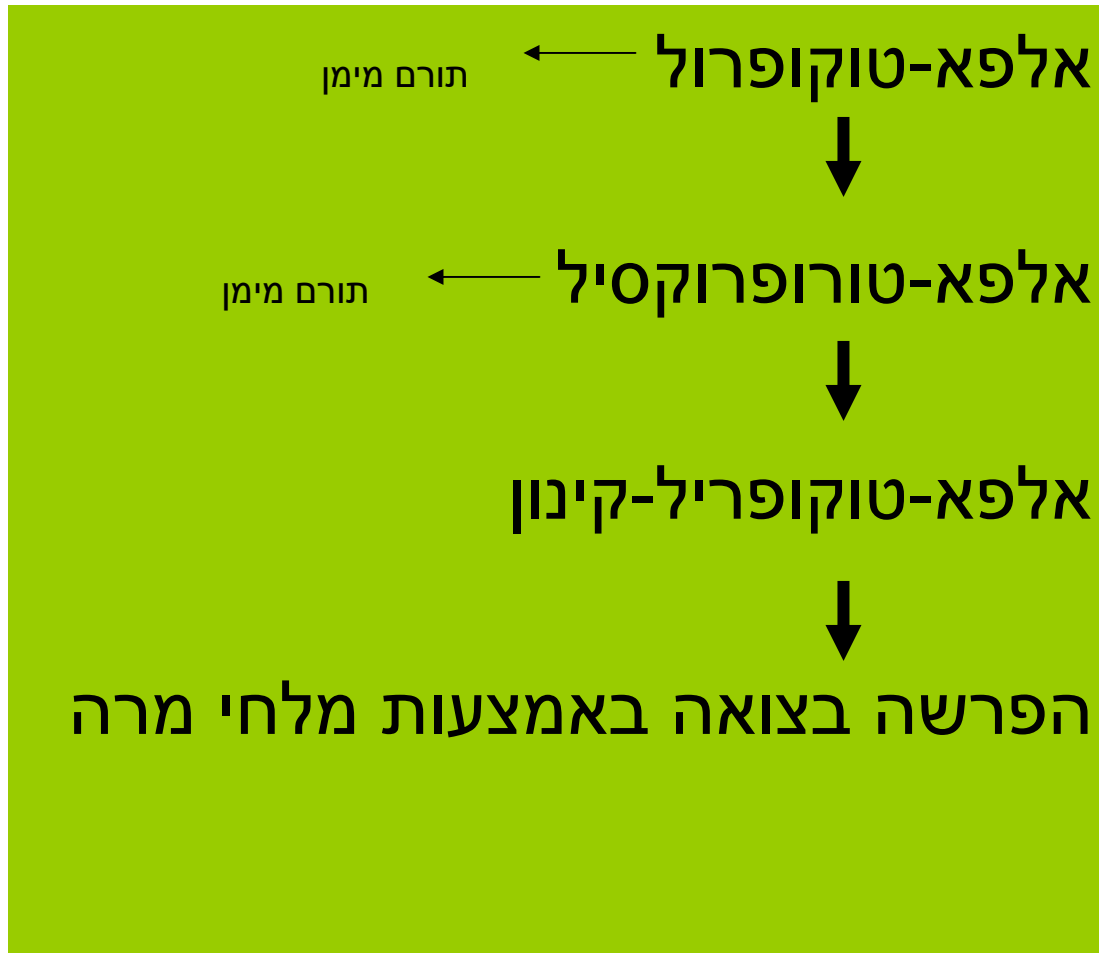


# ספיגה לתא

1. דרך פאגוציטוזיס
2. באמצעות ליפופרוטאין ליפאז,  
מתפרק מן הליפופרוטאין ועובר  
לתא
3. בתאים שאינם תאי שומן, מתמקם  
הוויטמין בממברנה



# מטבוליזם



## תפקידים:

- אנטיאוקסידנט הפעיל בעיקר על פרקציות שומניות
- שמירה על הממברנה מפני ראדיקלים חפשיים
- מונע שקיעה של ליפופרוטאינים בכלי הדם
- חוסך בשימוש אנטיאוקסידנטים אחרים nutritional sparing



## תפקידים - המשך

- משמש כוויטמין עיקרי בתהליך אנטיאייגינג
- מגן מפני סרטן
- מגן מפני מחלות קרדיווסקולריות
- שומר על העין מפני קאטראקט
- סוכרת
- מחלת אלצהיימר



# INTAKE

Alfa-tocopherol equivalent =  
a-TE

1 TE = 1 מ"ג וויטמין E

1 מ"ג טוקופרול סינטטי = 0.5 TE



# INTAKE

- צריכת וויטמין E מושפעת מצריכת השומנים במזון מסוג PUFA
- RDA - 15 מ"ג
- UL - 1000 מ"ג

- המקור התזונתי הוא שמנים צמחיים
- אינו נהרס בבישול במים ובחום
- נהרס בטיגון



# תופעות חסר

- תופעות חסר קשות יתרחשו רק במקרים של בעיות כרוניות בספיגת שומנים או מחלות מטבוליות הקשורות בהובלת שומנים

פגיעה במערכת העצבים:  
רפלקסים מעוכבים  
בעיות בתחושת מרחב ושיווי משקל  
בעיות קואורדינציה  
פגיעה בראיה



# תופעות חסר

- חמצון שומנים וליפופרוטאינים
- לחץ חמצוני על ממברנת התא ופגיעה בתפקודי הממברנה



# רעילות

- יחסית וויטמין שאינו רעיל במינונים גבוהים
  - במינון גבוה יש פגיעה בספיגתם של וויטמינים אחרים מסיסי שומן-בעיקר וויטמין A וויטמין K
- הדבר יגרום לסימני חסר של שני הוויטמינים הללו

