

فوائد فيتامين هـ للجسم

فوائد فيتامين هـ للجسم



الفهرس

- 1 فيتامين هـ
- 2 فوائد فيتامين هـ
- 3 أعراض نقص فيتامين هـ
- 4 مصادر فيتامين هـ
- 5 الاحتياجات اليومية من فيتامين هـ
- 6 المراجع

فيتامين هـ

يعدّ فيتامين هـ أحد أنواع الفيتامينات الذائبة في الدهون (بالإنجليزية: Fat-soluble vitamin) ويستطيع الجسم تخزينه واستخدامه عند اللزوم، كما أنّه يعتبر مضادّ أكسدة قوياً، وتجدر الإشارة إلى أنّه يوجد بشكل طبيعيّ في الكثير من الأطعمة، كما أنّه يُضاف بشكل صناعيّ لبعض الأغذية للمساعدة على زيادة تناوله، كما يوجد على شكل مكملّ غذائيّ، ومن الجدير بالذكر أنّ هناك ثمانية مركّبات مختلفة تندرج تحت اسم فيتامين هـ، إلا أنّ المركّب ألفا توكوفيرول (بالإنجليزية: Alpha-tocopherol) هو المركّب الأكثر فعاليةً في جسم الإنسان.^[1]

فوائد فيتامين هـ

من فوائد فيتامين هـ: [1][2]

- **حماية الخلايا من الضرر:** تتعرض خلايا الجسم للضرر عند تعرّضها لمركباتٍ تدعى بالجذور الحرّة (بالإنجليزية: Free radicals) والتي تتكوّن في الجسم نتيجة التعرض لعوامل بيئية، ونمط حياةٍ غير صحيّ، كتدخين السجائر، والتعرّض لتلوّث الهواء، والأشعّة فوق البنفسجية الناتجة عن أشعّة الشمس بشكل كبير، ومن الجدير بالذكر أنّ هذه الجذور الحرّة تُضعف وتضرّ بالخلايا السليمة، كما أنّها تلعب دوراً كبيراً في الإصابة بالسرطان، وأمراض القلب، ولكنّ فيتامين هـ يقلّل من الضرر الناتج عن هذه المركّبات، باعتباره مضادّ أكسدة قويّاً.
- **مرض الزهايمر (بالإنجليزية: Alzheimer's disease):** تشير بعض الأدلّة إلى أنّ فيتامين هـ يمكن أن يقلّل من سرعة فقدان الذاكرة لدى الأشخاص المصابين بمرض الزهايمر في المراحل متوسطة الشدّة، كما أنّه قد يؤجّل وصول المريض لدرجة اعتماده على الآخرين، واحتياجه لمقدّمي الرّعاية إن كان في مراحل المرض الخفيفة أو المتوسطة، إلا أنّه لا يمنع انتقال المرضى من المراحل الخفيفة والمتوسطة، إلى الشديدة.
- **فقر الدم (بالإنجليزية: Anemia):** أظهرت بعض الدّراسات أنّ تناول فيتامين هـ يحسّن من استجابة الجسم لدواء الإريثروبويتين (بالإنجليزية: Erythropoietin) الذي يحفّز إنتاج خلايا الدم الحمراء في البالغين، والأطفال الذين يخضعون لغسيل الكلى (بالإنجليزية: Hemodialysis).
- **أمراض الدم:** قد يساعد تناول فيتامين هـ الأطفال المصابين بمرض بيتا ثلاسيميا (بالإنجليزية: Beta-thalassemia).
- **الخرف (بالإنجليزية: Dementia):** أشارت بعض الدّراسات إلى أنّ الرّجال الذين تناولوا فيتامين هـ، وفيتامين ج، قلّ خطر إصابتهم بالخرف.
- **الدورة الشهرية:** يساهم تناول فيتامين هـ قبل يومين من بدء الدورة الشهرية، وبعد ثلاثة أيام من بدئها، في تقليل شدة الألم، والمدة، والتقليل من الدّم المفقود أثناء الحيض.
- **صحة الكلى:** تشير بعض الأدلّة إلى أنّ فيتامين هـ يساعد على تحسين وظائف الكلى لدى الأطفال المصابين بتصلّب الكبيبات (بالإنجليزية: Glomerulosclerosis).
- **حروق الشمس:** تشير بعض الأدلّة إلى أنّ تناول جرعات عاليةٍ من فيتامين هـ مع فيتامين ج يساعد على حماية البشرة من الالتهاب النّاجم عن تعرّضها للإشعاعات فوق البنفسجية، بسبب أشعّة الشمس، ولكنّ فيتامين هـ وحده لا يعطي نفس هذا التأثير، ويمكن استخدامه موضعياً مع فيتامين ج والميلاتونين قبل التعرّض للأشعّة فوق البنفسجية لتوفير بعض الحماية للبشرة.
- **تعزيز صحة الشعر:** تشير بعض الدّراسات إلى أنّ فيتامين هـ يساعد على تعزيز صحة الشعر، وفروة الرّأس، وذلك لأنّه يحتوي على العديد من الفوائد للشعر، ونذكر منها ما يأتي: [3]
- **تخفيف تساقط الشعر:** أظهرت بعض الدّراسات أنّ فيتامين هـ يساعد على تحسين نموّ الشعر عند الأشخاص الذين يعانون من تساقطه، كما أنّه يقلل الإجهاد التأكسدي

- (بالإنجليزية: Oxidative stress) في فروة الرأس، والذي يرتبط مع تساقط الشعر.
- **زيادة تدفق الدم في فروة الرأس (بالإنجليزية: Scalp circulation):** قد يعزّز فيتامين هـ من تدفق الدم لفروة الرأس، مما يشجّع نموّ الشعر، إلا أن هناك الحاجة للمزيد من الدراسات لتأكيد فائدته.
- **موازنة إنتاج الزيوت في البشرة:** تعتبر البشرة المتهيجّة والجافة إحدى أعراض نقص فيتامين هـ، إذ إنّه يساهم في إنتاج طبقة فوق سطح البشرة تساعد على حبس الرطوبة داخلها، كما أنّ الزيوت التي تحتوي على فيتامين هـ كزيت الأفوكادو تساعد على ترطيب البشرة، مما يمنع زيادة إنتاج الزيت فيها، وما زالت هذه التأثيرات بحاجة إلى المزيد من الدراسات لإثبات فعاليتها.
- **زيادة لمعان وحيوية الشعر:** يفقد الشعر لمعانه وحيويّته إذا فقد الطبقة الزيتية التي تغلّف الشعرة، ويمكن للزيوت الغنيّة بفيتامين هـ أن تحلّ محلّ تلك الطبقة، مما يعيد للشعر لمعانه، وتساهم الزيوت بشكل عام في حبس الرطوبة داخل الشعر، والتقليل من تكسّره، وحمايته من الضرر.

أعراض نقص فيتامين هـ

من النادر أن يصاب شخصٌ بنقص في فيتامين هـ، وذلك لأنّه يعدّ موجوداً في العديد من الأطعمة، كما أنّ الجسم يستطيع تخزينه، إلا أنّ بعض الأمراض والظروف الصحيّة قد تؤدي إلى نقص مستوياته في الجسم، مما يؤدي لظهور الأعراض الآتية:^[4]

- صعوبة في المشي، أو التوازن.
- ألم، وضعف في العضلات.
- اضطرابات بصرية.
- ضعف وإعياء عام.

مصادر فيتامين هـ

تجدر الإشارة إلى أنّ فيتامين هـ يوجد في عدد كبير من الأطعمة، ولذلك يُنصح بتناوله من الغذاء وعدم استخدام مكملّاته الغذائيّة لأنّها قد تسبّب بعض الأعراض الجانيّة، كما يُنصح المصابون بنقص فيتامين هـ بزيارة الطبيب لتشخيص الإصابة به، ومن الأطعمة الغنيّة بفيتامين هـ:^[4]

- المكسرات والبذور: كاللوز، وبذور عباد الشمس، والفول السوداني، وزبدة الفول السوداني.
- الحبوب الكاملة.

- الزيوت النباتية، كزيت الزيتون، وزيت دوار الشمس.
- الخضروات الورقية.
- البيض.
- حبوب الإفطار المدعمة بفيتامين هـ.
- الكيوي.
- المانجا.

الاحتياجات اليومية من فيتامين هـ

تجدر الإشارة إلى أن الاحتياجات اليومية من فيتامين هـ تختلف من شخص إلى آخر بناءً على العمر، ويمكن تلخيصها كما يلي:^[4]

- العمر من 1-3 سنوات: 6 ملغرام/يوم
- العمر من 4-8 سنوات: 7 ملغرام/يوم
- العمر من 9-13 سنوات: 11 ملغرام/يوم
- العمر من 14 سنة فما فوق: 15 ملغرام/يوم

المراجع

1. Deborah Weatherspoon (28-7-2016), "The Benefits of Vitamin E" www.healthline.com, Retrieved 7-3-2018. Edited
2. "VITAMIN E", www.webmd.com, Retrieved 7-3-2018. Edited
3. Cynthia Cobb (14-12-2017), "How Vitamin E Can Benefit Your Hair" www.healthline.com, Retrieved 7-3-2018. Edited
4. Debra Rose Wilson (21-11-2017), "How to Identify and Treat a Vitamin E Deficiency" www.healthline.com, Retrieved 7-3-2018. Edited

مجلوبة من "http://baytdz.com/فوائد-فيتامين-هـ-للجسم/?id=807723"

##فيتامين, #للجسم, #هـ, فوائد

#فوائد الفيتامينات والمعادن