

Vitamine E:

Kom meer te weten over antioxidant vitamine E

Vitamine E is nodig voor het regelen van de stofwisseling in de cel. Ook werkt het als antioxidant; het beschermt cellen, organen, bloedvaten, weefsel en ogen tegen vrije radicalen die ontstaan door invloeden van buitenaf. Met de vitamine E bloed test krijg je inzicht in de huidige status van je vitamine E niveau.

Waarom hebben we vitamine E nodig?

Vitamine E is een antioxidant, het beschermt je lichaam tegen vrije radicalen; agressieve stoffen die je cellen en weefsels kunnen beschadigen. Vrije radicalen ontstaan door invloeden van buitenaf. Voorbeelden hiervan zijn alcohol, medicijngebruik, uv-straling en roken. Wanneer je een grote hoeveelheid aan vrije radicalen in je lichaam hebt bestaat de kans dat dit verschillende lichaamsprocessen verstoort. Hiernaast speelt vitamine E ook een rol bij de aanmaak van rode bloedcellen en het herstellen en in stand houden van spieren en weefsels door deze van zuurstof te voorzien.

Vitamine E is te vinden in plantaardige producten zoals

zonnebloemolie,

margarine,

brood,

graanproducten,

groenten,

noten en fruit.

