

فيتامين محدد تؤدي المبالغة بتناوله إلى الإصابة بسكتة دماغية!



ويحمي فيتامين E خلايا الجسم من الجذور الحرة الحاملة للأمراض، كما يساعد على تعزيز عملية التمثيل الغذائي، وتحسين نظام المناعة، حسبما ذكر موقع "هيلث دايجست" المتخصص بالمواضيع الطبية.

ويحتاج الشخص البالغ إلى 15 ميليغرام من فيتامين E يوميا، علماً أنه يتواجد في مجموعة متنوعة من الأطعمة، بما في ذلك المكسرات والبذور والزيوت النباتية مثل زيت الزيتون.

ولكن ونظراً لعدم قابلية تخزين فيتامين E في الجسم لاستخدامه لاحقاً، فإن استهلاك المزيد منه قد يؤدي إلى ما يعرف بـ"تسمم الفيتامين E".

ويعد الفيتامين E قابلاً للذوبان في الدهون، الأمر الذي يجعله يتراكم على هيئة دهون في الجسم بمرور الوقت، نتيجة تناول كميات كبيرة منه.

ويمكن أن يعيق تسمم الفيتامين تخر الدم، كما أنه يزيد خطر الإصابة بسكتة دماغية نزفية.

يذكر أنه لعلاج هذه الحالة من التسمم، ينبغي التوقف فوراً عن تناول جرعات الفيتامين، والاعتماد فقط على نظام غذائي متوازن.