

Remédio Caseiro

# O que é vitamina E, qual a sua importância e como obtê-la de forma natural?



[www.remediocaseiro.blog.br](http://www.remediocaseiro.blog.br)

O que é vitamina E, qual a sua importância e como obtê-la de forma natural?



Imagem de jcomp no Freepik

## O que é vitamina E, qual a sua importância e como obtê-la de forma natural?

Você sabe o que é **vitamina E**? Esse é um nutriente essencial para a nossa saúde, que atua como um antioxidante, combatendo os radicais livres e prevenindo danos celulares.

Essa vitamina é de extrema importância para a saúde da pele, dos olhos e do sistema imunológico.

Neste artigo, vamos explicar o que é e para que serve a vitamina E, como obtê-la de forma natural e o que pode causar sua deficiência. Vamos ao conteúdo?

### O que é a vitamina E?

A vitamina E é **um nutriente lipossolúvel, ou seja, é solúvel em gorduras**. Ela é composta por oito elementos diferentes, sendo o alfa-tocoferol o mais ativo no organismo humano.

Ela que ajuda a retardar o processo de envelhecimento e protege contra diversas doenças, incluindo as cardiovasculares, o câncer,

O que é vitamina E, qual a sua importância e como obtê-la de forma natural?

Parkinson e Alzheimer.

Podemos encontrar **vitamina E** em vários alimentos, como óleos vegetais, germe de trigo, gema de ovo e fígado.

## Para que serve?

A vitamina E tem como [principal função](#) atuar como um antioxidante, protegendo as células dos danos causados pelos radicais livres.

Ela ajuda na **prevenção de doenças cardiovasculares**, no **fortalecimento do sistema imunológico** e na **manutenção da saúde da pele e dos olhos**.

Também é **útil contra lesões que levam ao desenvolvimento de tumores**, no **combate ao envelhecimento precoce**, e **auxilia pessoas diabéticas**, melhorando a ação da insulina e o **metabolismo da glicose**.

## Como obter vitamina E de forma natural?

O corpo humano não sintetiza vitamina E, que **deve ser obtida por alimentação ou suplementação**. Felizmente, ela pode ser encontrada em diversos alimentos, principalmente em fontes de gorduras saudáveis. Alguns alimentos ricos em vitamina E incluem:

- **Óleos vegetais**: como óleo de girassol, de soja e de milho;
- **Sementes** e oleaginosas: como amêndoas, nozes, castanhas e sementes de girassol;
- **Frutas**: como abacate, kiwi e manga;
- **Vegetais**: como espinafre, couve e brócolis.

É importante lembrar que a vitamina E é sensível ao calor e à luz, por isso, é melhor consumir esses alimentos crus ou levemente cozidos para preservar suas propriedades.

O que é vitamina E, qual a sua importância e como obtê-la de forma natural?

## O que causa a deficiência de vitamina E?

A deficiência de vitamina E é rara, já que está presente em diversos alimentos. Porém, pode acontecer em casos de má absorção de gorduras pelo organismo, como na **doença celíaca, na fibrose cística e na cirrose hepática**.

Além disso, pessoas que seguem uma dieta muito restritiva em gorduras saudáveis também podem ter deficiência de vitamina E. Se algum destes for o seu caso, é possível fazer uma suplementação, sempre com a avaliação de um médico ou nutricionista.

Os sintomas da deficiência de vitamina E incluem **problemas de visão, fraqueza muscular, dificuldade de equilíbrio e problemas neurológicos**. Por isso, é fundamental manter uma alimentação equilibrada e consultar um profissional.

Vimos neste artigo o que é **vitamina E**, conhecemos para que ela serve, o que ocorre quando há deficiência no organismo e como obtê-la por meio de uma alimentação natural. Esperamos que estas informações possam ajudar você a desenvolver uma vida mais saudável.

Que tal aproveitar e [conhecer um pouco mais sobre a vitamina D?](#)

O que é vitamina E, qual a sua importância e como obtê-la de forma natural?

### **IMPORTANTE:**

As informações contidas neste artigo têm caráter unicamente informativo e não podem e nem devem ser utilizadas como substitutas ao diagnóstico médico ou mesmo substitutas ao aconselhamento de um profissional da saúde.