Vì sao Gymers nên bổ sung Vitamin E vào chế độ dinh dưỡng?

**Vitamin E là gì?**

Vitamin E là một Vitamin thiết yếu, có nghĩa là cơ thể không tự sản sinh ra được mà cần nạp từ các nguồn thực phẩm. Vitamin E là vitamin tan trong chất béo, trong cơ thể nó được tìm thấy chủ yếu ở thành tế bào.

**Vitamin E hoạt động như thế nào?**

**Đầu tiên, Vitamin E hoạt động như một chất chống oxy hóa.** Để hiểu cách thức hoạt động của các chất chống oxy hóa, đầu tiên bạn cần hiểu các gốc tự do là gì? Chúng hoạt động như thế nào trong cơ thể? Các gốc tự do là các hợp chất độc hại sinh ra tự nhiên trong cơ thể như một sản phẩm phụ của quá trình oxy hóa trao đổi chất. Các gốc tự do được hình thành khi một electron tích điện âm bị mất khỏi cấu trúc hóa học của chúng. Kết quả là làm phá vỡ mô để tìm kiếm một electron tự do.

A diagram of a cell

Description automatically generated

Ngoài ra, vì chúng có khả năng hút các electron từ màng tế bào cơ thể dẫn đến các hiệu ứng gây tổn thương cũng như không có đủ điều kiện cho tế bào hoạt động bình thường. Các gốc tự do sinh ra với số lượng quá nhiều thông qua việc bạn tiếp xúc với không khí hoặc nguồn nước ô nhiễm, hóa chất độc hại, khói thuốc lá,…

Cách hiệu quả nhất để chống lại các tác hại của các gốc tự do là “ổn định” hoặc “trung hòa” chúng. Chất chống oxy hóa, điển hình là Vitamin E, là tác nhân trung hòa các gốc tự do mạnh. Vitamin E giúp ngăn chặn các tác hại của các gốc tự do trước khi chúng có cơ hội tấn công các tế bào trong cơ thể, bằng cách sinh ra thêm một electron tự do cho gốc tự do, do đó làm ổn định cấu trúc. Điều này cực kỳ quan trọng vì các gốc tự do là nguyên nhân chính của việc lão hóa sớm, ung thư, bệnh mạch vành, đục thủy tinh thể, cũng như hàng loạt các bệnh thoái hóa khác. Để thực sự có được chất chống oxy hóa tốt, nên dùng Vitamin C kết hợp với Vitamin E!

**Vitamin E có khả năng giảm bớt mức độ của viêm khớp dạng thấp, cũng như hội chứng tiền kinh nguyệt, các rối loạn tuần hoàn như chuột rút.**

**Vitamin E có thể ngăn chặn việc chuyển đổi Nitrites thành Nitrosamine trong dạ dày,**thường có trong thực phẩm xông khói, nướng, ngâm. Nitrosamine là chất kích thích nhất các khối u ung thư.

## **Vitamin E và bệnh tim mạch**

Ngày nay, một trong những vai trò tốt nhất của Vitamin E là bảo vệ tim mạch, đặc biệt phòng chống xơ vữa động mạch. Xơ vữa động mạch là quá trình Cholesterol tích tụ để hình thành các vách ngăn ở các thành động mạch. Cholesterol ở đây là LDL (Lipo Protein mật độ thấp), còn được gọi là “Cholesterol xấu”.

A diagram of blood vessels

Description automatically generated

Mặc dù LDL được biết là xấu, khi nó bị oxy hóa bởi các gốc tự do, sẽ có nhiều khả năng tích lũy trong các động mạch, đó là bước đầu tiên trong xơ vữa động mạch. Do đó, LDL kết hợp với các gốc tự do dẫn đến ảnh hưởng xấu cho hệ thống tim mạch.

Vitamin E có thể bảo vệ LDL khỏi quá trình oxy hóa và được lắng đọng trong thành động mạch. Ngoài ra, Vitamin E cũng được cho là ngăn chặn sự hình thành quá mức của các tế bào cơ trong các động mạch bị “hư hại” và chống đông máu – Cả hai đều quan trọng trong việc **ngăn ngừa bệnh tim**.

Một báo cáo gần đây của Đại học Weill Medical College của Đại học Cornell cho biết: “Các chuyên gia tim mạch sẽ bổ sung Vitamin E để bảo vệ tim. Trong số 181 bác sĩ được khảo sát, Vitamin E là chất chống oxy hóa vượt trội nhất”

# ****Khẩu phần tham chiếu chế độ ăn uống (DRI) nạp Vitamin E****

Gần đây, Viện Y học (IOM) đã khuyến nghị tăng mức độ DRI cho Vitamin E. Mức tiêu thụ đề nghị đã tăng gần gấp đôi so với các giá trị trước đây.

Những khuyến cáo mới cho thấy cả nam và nữ nên nạp 15 mg Vitamin E từ các nguồn thực phẩm như hạt, gan, rau xanh lá, cũng như một số loại dầu thực vật.

A plate of food on a wooden surface

Description automatically generated

Nhiều vận động viên thể hình và cử tạ cần nhiều Vitamin E hơn mức được đề nghị. Ngay cả ở liều cao, Vitamin E dung nạp tốt và không gây ra tác dụng phụ đáng kể ở những người khỏe mạnh bình thường.

**Vitamin E đóng một vai trò quan trọng trong việc bảo vệ sức khỏe, ngăn ngừa một số bệnh và có thể hữu ích trong việc ngăn ngừa mất cơ. Tác dụng này rất quan trọng đối với những người tập thể hình đang muốn duy trì khối lượng cơ bắp trong chế độ siết (ăn kiêng). Ngoài ra, hầu như không có tác dụng phụ tiêu cực nào khi dùng liều cao Vitamin E.**