

天然的維他命 會比較好嗎？

■台北醫學院教授 陳世爵

過去十多年來，由於科學家及消費者之重視，維他命E已成爲重要的營養補助劑。一九九四年加州大學柏克萊分校的教授們，即推薦每人每天攝取二百到八百I.U.（國際單位）的維他命E，以減少四分之一到三分之一的心血管疾病。美國心臟病協會也稱讚維他命E是一九九六年人類健康最有成就而有益的維他命。

天然維他命E會比合成的好嗎？

一般消費者最常問的是「天然維他命E會比合成的更好嗎？」，「每天應該使用多少維他命E？」

多數的維他命在我們體內是分辨不出天然的或合成的，例如維他命C（又稱抗壞血酸），但是維他命E是一個特別的例外。因爲他們的化學結構是有些不同。

天然維他命E含有八種有關成分，四種生育酚（tocopherols），分別爲alpha、beta、gamma及delta，另四種tocotrienols。

我們體內主要的維他命E是阿拉發（生育酚（alpha-tocopherol）），而通常天然維他命E膠囊是含有d-alpha-tocopherol及/或混合式生育酚（mixed tocopherols），而合成的維他命E膠囊則含有dl-alpha-tocopherol。

d及dl是代表不同的分子構造生育酚有時是以醋酸鹽及琥珀酸鹽的形態出售，消費者應注意其標示。

維他命E之食物來源：植物油（大豆油含有〇・〇九—〇・二八％，



叢 · 書 · 介 · 紹

HEALTH WORLD BOOKS

玉米油爲○·○九—○·二五%而
花生油爲○·○二—○·○六%
、人造奶油、乳酪、雞蛋、全穀類
、小麥胚芽、肝及綠色蔬菜。

維他命E的功能

維他命E作爲抗氧化劑保護細胞
，維他命A、維他命C及脂肪酸受
自由基破壞。維他命E之生物功能
是對肌肉細胞及紅血球之再生和保

護作用。

維他命E之溶解度及穩定性：維
他命E是脂溶性的，它會被高溫，
冷凍及長期儲存而破壞，但在穀類
加工及植物油精練過程中破壞較少

結語

總而言之，不管是天然或合成的
維他命E，我們每人每天可消費二

百到八百IU（不管是天然或合成
者都會足夠體內之需要）。大多數
的維他命E研究工作都是使用價格
便宜的合成者，但你如果可以選擇
，還是可選用天然的維他命E，假
如包裝沒有標示天然，即要注意其
成分標示有d-alpha-tocopherol及
/或mixed tocopherol即混合式生
育酚。

AA002

因材施教

徐澄清著◎定價200元

每個小孩有每個小孩不同的氣質，
如何因材施教是普天下父母們的共同問題。
本書是最符合科學，
最適合國情的父母讀物。
書中附有嬰幼兒氣質評估問卷、
氣質量表、兒童氣質量表，
讓父母實際評估您孩子的氣質，
給予最適當的教育。

AA003

小時了了

徐澄清口述·徐梅屏撰文◎定價120元

每個父母都希望自己的孩子比別人聰明，
但您知道如何來幫助自己的孩子
的智能發發展嗎？
本書作者以多年的臨床經驗告訴您
如何認識孩子的潛能，
如何提供給孩子一個豐富多采的天地，
更重要的是，如何培養他積極、
自主的學習態度，
避免愛之適足以害之的揠苗助長，
讓您的孩子在輕鬆、
愉快的環境中發揮他最大的潛能。

本版及外版代銷叢書

戶名/健康世界雜誌社■郵撥帳號/01064745