

Health Benefits of Vitamin E and Carotenoids

Cynthia M. Schweitzer, Ph.D.
 Henkel Corporation 5325 S. 9th Avenue,
 LaGrange, IL 60525

식이성 비타민 E와 카로티노이드의 높은 섭취량은 여러 질환의 위험도 저하와 상관이 있다. 비타민 E(α -tocopherol)과 그 초산염, 호박산염 에스테르)는 연쇄반응을 끊는 가장 효과적인 지용성(脂溶性) 항산화제다. 매일 비타민 E 100 IU이상을 섭취하면 心血管질환을 유의할 만하게 감소시킨다는 사실을 의학적 증거들이 신속하게 알려주고 있다.

천연 mixed carotenoid(α -carotene, β -carotene, lutein, zeaxanthin cryptoxanthin, lycopene)는 신선한 야채와 과일의 풍부한 건강식 카로티노이드 組成을 닮은 카로티노이드 mixture이다. 역학자료는 이 같은 식품이 여러가지 형태의 심각한 질환, 특히 癌의 위험도를 감소시킨다는 것을 보여주고 있다. 특별한 질환에 대한 보호작용은 개개의 높은 식이성 carotenoids 섭취량과 관계가 있다.

특히, α -, β -카로틴은 肺癌에 대해 보호효과가 있음이 알려져 있으며, lycopene은 전립선癌의 위험도를 감소시키고, lutein과 zeaxanthin은 老化관련 黃斑退行에 보호작용을 나타내는 것 같다.