ویتامین E در رشد مناسب سیستم عصبی ضروری است



محققان در مطالعه بر روی ماهی زبرافیش مشاهده کردند جنین های ایجادشده از مادر دارای کمبود ویتامین E، دارای مغز و سیستم ایمنی ناقص بودند.

به گزارش خبرنگار مهر، «مارت ترابر»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه اورگن آمریکا، در این باره می‌گوید: «این نتیجه بسیار جالب است چراکه مغز به خاطر عدم وجود ویتامین E کافی دچار نقصان فیزیکی می‌شود.»

زبرافیش ها از لحاظ میزان مولکولی، ژنتیکی و سلولی بسیار شبیه انسان‌ها هستیم از اینرو بسیاری از یافته‌ها قابل تعمیم به انسان هستند.

در یک جنین، پریموردیوم مغز و لوله عصبی زود ظاهر می‌شوند و سیستم عصبی را تشکیل داده و تمام اندام‌ها و ساختارهای بدن را عصب کشی می‌کنند. بدون ویتامین E، جنین زبرافیش با نقص در لوله عصبی و عیوب مغزی روبرو بود.

ترابر در ادامه می‌افزاید: «آنها نوعی نقص لوله عصبی ناشی از کمبود اسیدفولیک بودند و حال ما دریافتیم نقایص لوله عصبی و نقایص مغز ناشی از ویتامین E در تشکیل مغز نقش دارند.»

ویتامین E که نام علمی آن، آلفا توکوفرول است، نقش‌های بیولوژیکی زیادی دارد و در رژیم‌های غذایی انسان اغلب از طریق روغن‌ها، مانند روغن زیتون تأمین می‌شود. همچنین این ویتامین به مقدار زیاد در مواد غذایی مانند فندق، تخمه آفتابگردان و آووکادو یافت می‌شود.

به گفته محققان، گیاهان هشت نوع مختلف ویتامین E ایجاد می‌کنند، و انسان همه آنها را جذب می‌کند، اما کبد فقط قادر به بازگرداندن آلفا توکوفرول به جریان خون است. همه انواع دیگر این ویتامین، متابولیزه شده و دفع می‌شوند.

طبق گزارشات، زنان باردار با ویتامین E کم در پلاسما خون شأن با افزایش خطر سقط جنین روبرو هستند.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت