

Škola za medicinske sestre Vinogradska, Zagreb  
Biokemija

# Vitamin E

Seminarski rad

Marta Kudelić,  
učenica 3. D

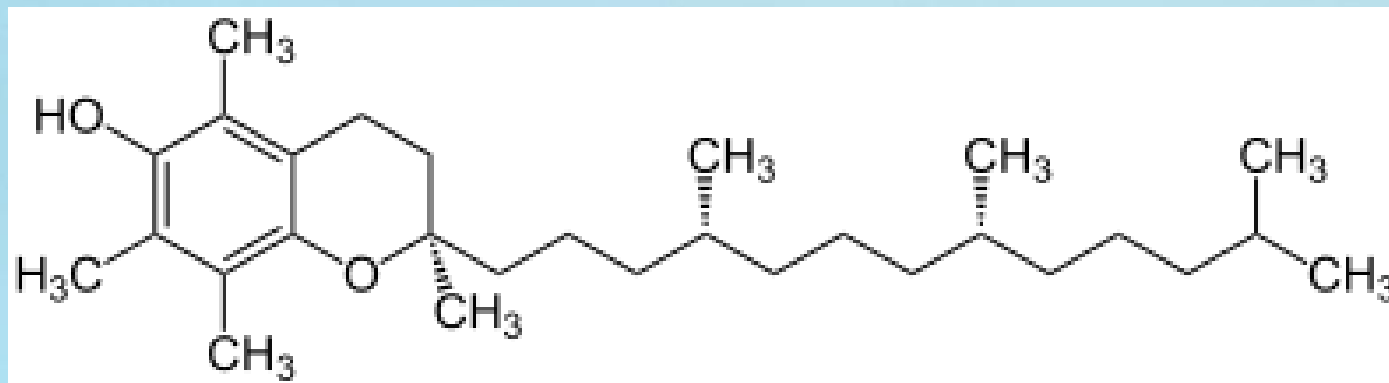
Zagreb, 8. veljače 2023.

# Uvod

U ovom seminarskom radu govorit će se osnovno o vitaminu E, o hrani koja je dobar izvor vitamina E te o njegovoj zastupljenosti u ljudskom organizmu, o dnevnoj potrebi koju treba ljudsko tijelo, o njegovoj ulozi i zdravstvenim problemima koje izaziva manjak ili višak vitamina u ljudskom organizmu

# Općenito o vitaminu E

- Vitamin E posjeduje osam različitih spojeva
- Četiri spadaju u skupinu tokoferola, a ostala četiri u skupinu tokotrienola → **topljivi su u mastima**
- Nazive su dobili po grčkim slovima, a najvažniji je **alfa-tokoferol**  
→ djeluje kao **antioksidans**



Strukturna formula molekule **alfa-tokoferola**

# Namirnice bogate vitaminom E

- Biljna ulja- palmino, ricinusovo, sojino, maslinovo
- Orašasti plodovi- ponajviše bademi, lješnjaci
- Pšenične klice
- Sjemenke suncokreta
- Voće- avokado, papaja, kivi, kupina
- Zeleno lisnato povrće- kelj, špinat
- Žumanjak jajeta
- 



## Zastupljenost vitamina E u ljudskom organizmu

- Namirnice bogate vitaminom E su uglavnom zastupljene u našoj svakodnevnoj prehrani



## Dnevna potreba

- Za ljudsko tijelo preporučeno je dnevno 15 mg u obliku alfa-

# Funkcija vitamina E u organizmu

- Vrlo važan za **ispravnu funkciju** organa
- Štiti stanice od oksidativnog stresa
- Pogodno djeluje na **kožu**- koristi se u kozmetici
  - štiti od UVA i UVB zračenja
- Pozitivno djeluje na reproduksijski sustav- **povećanje plodnosti**

# Zdravstveni problemi koje može izazvati:

## Manjak

- Vrlo rijetko se događa
- Javlja se uglavnom kod osoba s kroničnim bolestima jetre i male apsorpcije masti
- 

## Višak

- Visoke doze vitamina E mogu ometati iskorištenje drugih vitamina topljivih u mastima



A serene landscape featuring a calm lake in the foreground, reflecting the surrounding environment. In the background, there are misty, rolling mountains and hills, partially obscured by a soft, hazy atmosphere. The sky is a pale, light blue, suggesting a clear or slightly overcast day. The overall color palette is dominated by soft blues, greens, and whites, creating a peaceful and tranquil scene.

HVALA NA PAŽNJI!

# Literatura

- <https://vitamini.hr/blog/vitaminoteka/poblize-o-vitaminu-e-8021/>
- <https://elbi-medikal.hr/uloga-vitamina-i-minerala-u-ljudskom-organizmu/>
- <https://www.plantagea.hr/zbirka-tekstova/antioksidansi-vitamin-e-kompleks/>
- <https://definicijahrane.hr/definicija/hranjive-tvari/vitamini/vitamin-e/utjecaj-na-bolesti-i-zdravlje/>
- <https://www.adiva.hr/nutricionizam/dodaci-prehrani-nutricionizam/vitamin-e-nutrijent-koji-nam-ljeti-pruza-neophodnu-prirodnu-zastitu/>
- <https://www.vasezdravlje.com/hrana-i-zdravlje/vitamin-e>
- Petrović-Peroković, Weygand-Đurašević, Verbanac, Biokemija, Školska knjiga, Zagreb, 2015.