

Zsírban oldódó vitamin, melyből egy 70 kilós ember napi szükséglete 5-25 milligramm (mg). Akkor hasznosul a legjobban, ha a szervezetben elég többszörösen telítetlen zsírsav, A- és C-vitamin, valamint szelén és cink van. Felszívódását, illetve hasznosulását elsősorban a zsírok és a fogamzásgátló tabletták rontják. Az E-vitamin kedvezően befolyásolja a sejtek energiacsere folyamatait, védi az oxidációtól az esszenciális zsírsavakat, a vörösvérsejtek stabilitását és ellenálló képességét növeli, szükséges a jó szexuális funkciókhoz, gátolja a szervezetben az érrelmeszesedésben és a káros lerakódásokban szerepet játszó ún. szabad gyökök keletkezését. Hiánya esetén: bőrelváltozások, izomgyengeség, szemizom-károsodás léphet fel. Fontos tudni, hogy a többi zsírban oldódó vitaminhoz képest rövidebb ideig tárolja a szervezet, így esetleges kisebb túladagolása nem okoz elváltozást.

A legtöbb E-vitamint 100 grammra vonatkoztatva a következő élelmianyagok tartalmazzák:

hidegen sajtolt búzacsíraolaj 255,0 mg tökmagolaj 248,0 mg kukoricacsíra 230,0 mg szójaolaj 118,0 mg napraforgóolaj 60,0 mg finomított napraforgóolaj 32,0 mg tökmag 38,5 mg mogyoró 28,0 mg szója 21,6 mg vitaminozott Rama margarin 20,0 mg búzacsíra 17,6 mg szárított csipkebogyó 9,0 mg gesztenye 8,3 mg földimogyoró 8,0 mg mandula 7,5 mg petrezselyemzöld 6,6 mg kukorica 5,8 mg kapor, extrudált szójakocka, -granulátum és -liszt 6,0 mg dió 5,3 mg zellerzöld 5,0 mg mák 4,9 mg zabpehely 3,7 mg avokádó, pulykahús, spárga 2,5 mg