

اینفوگرافیک؛

۱۰ دانه خوراکی سرشار از ویتامین E و منابع غنی ویتامین E را بشناسید

ویتامین E در بدن نقش یک آنتی‌اکسیدان را ایفا می‌کند و از سلول‌های بدن در مقابل تخریب حفاظت می‌کند، بنابراین گنجاندن آن در رژیم غذایی ضرورت دارد.

به گزارش سایت خبری پرسون، ویتامین E یکی از ویتامین‌های محلول در چربی است. این ویتامین خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد و از بافت‌های بدن در مقابل اثرات مخرب رادیکال آزاد برخی از ترکیب‌های شیمیایی محافظت می‌کند. در اینفوگرافیک زیر به برخی از دانه‌های خوراکی اشاره می‌کنیم که حاوی ویتامین E هستند.

منبع: همشهری آنلاین