

خواص توکوفرول برای پوست و مو

احتمالا از خواص ویتامین E برای پوست و مو باخبر هستید. این ماده در بسیاری از محصولات خوراکی، آرایشی و بهداشتی موجود است. اما آیا می‌دانستید ویتامین E، نام دسته‌ای از توکوفرول‌ها می‌باشد؟

توکوفرول که در بسیاری از محصولات خوراکی یافت می‌شود دارای خواص آنتی اکسیدانی و ضدالتهابی قوی است. این ماده در مطالعات زیادی برای بهبود بیماری سرطان، آلزایمر و بینایی مورد بررسی قرار گرفته است. همچنین برای بهبود بیماری‌های پوستی، جلوگیری از پیر شدن و تقویت سیستم ایمنی کاربرد دارد.

پس آیا توکوفرول واقعا برای سلامت مفید است و یا بیش از حد برای آن تبلیغ شده است؟! در این مقاله، به بررسی دقیق توکوفرول، خواص و عوارض آن می‌پردازیم.

توکوفرول چیست؟

توکوفرول که به عنوان ویتامین E نیز شناخته می‌شود، دارای خواص آنتی اکسیدانی است که ممکن است در مبارزه با بیماری‌هایی مانند آرتریت، آب مروارید و موارد دیگر نقش حیاتی داشته باشد. این ویتامین که معمولا به عنوان مکمل غذایی استفاده می‌شود، یکی از اصلی‌ترین ویتامین‌های موجود برای حفظ سلامت پوست می‌باشد و در بسیاری از محصولات مراقبت از پوست و مو (کرم، سرم و ...) و همچنین محصولات خوراکی (انواع روغن‌ها) وجود دارد.

خواص بالقوه توکوفرول برای سلامت پوست

• خاصیت آنتی اکسیدانی

توکوفرول دارای خواص آنتی اکسیدانی است. به این معنی که می‌تواند از بدن در برابر رادیکال‌های آزاد که عامل آسیب پوستی و استرس اکسیداتیو هستند محافظت کند.

• حفاظت در برابر اشعه‌های مضر آفتاب

زمانی که توکوفرول با ویتامین C ترکیب می‌شود، به محافظت از پوست در برابر آفتاب کمک خواهد کرد. طبق مطالعه اخیر انجام شده، ویتامین E و C، واکنش‌های آفتاب سوختگی را کاهش می‌دهند.

• کمک به برخی از مشکلات پوستی

طبق تحقیقاتی که در این زمینه انجام شده است، توکوفرول می‌تواند از پوست در برابر بیماری‌هایی چون درماتیت آتوپیک و پسوریازیس محافظت کند و یا حتی علائم آن را کاهش دهد.

• کاهش و درمان جای زخم و اسکار

توکوفرول اغلب برای کاهش و درمان جای زخم و سوختگی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

• مبارزه با علائم پیری زودرس

توکوفرول به کاهش خطوط صورت و چین و چروک کمک می‌کند. اکثر کرم‌های ضد چین و چروک موجود در بازار حاوی 0.5% الی 1% ویتامین E هستند.

• آبرسانی پوست

تحقیقات انجام شده در این زمینه نشان می‌دهد، توکوفرول ممکن است به آبرسانی خارجی‌ترین لایه پوست کمک کند. توکوفرول مانع مسدود شدن منافذ و ایجاد جوش می‌شود.

اگر پوست شما مستعد جوش است، بسیار مهم است که از محصولاتی استفاده کنید که منافذ پوستی‌تان را مسدود نکند. اینجاست که توکوفرول به کارت‌تان می‌آید. توکوفرول کومدوژنیک نیست. به عبارت دیگر این ماده سبب مسدود کردن منافذ پوست و ایجاد جوش نمی‌شود. به طور کلی برای انواع پوست، به خصوص پوست‌های حساس مناسب است.

توکوفرول در چه منابع غذایی یافت می‌شود؟

توکوفرول در انواع روغن‌های گیاهی یافت می‌شود. روغن‌هایی که حاوی بیشترین مقادیر توکوفرول هستند عبارت‌اند از:

- روغن جوانه گندم
- روغن آفتابگردان
- روغن گلرنگ
- روغن نخل "پالم"
- روغن بادام زمینی
- روغن ذرت
- روغن سویا

روغن حاوی آنتی اکسیدان توکوفرول غنچه

• روغن آفتابگردان حاوی توکوفرول غنچه

روغن آفتابگردان حاوی توکوفرول غنچه اولین روغن خالص حاوی آنتی اکسیدان طبیعی توکوفرول در ایران می‌باشد. این روغن جهت پخت و پز، سالاد، تفت دادن و استفاده در انواع کیک و دسر مورد استفاده قرار می‌گیرد. از خواص این روغن می‌توان به کاهش ریسک بیماری‌های قلبی و عروقی، کمک به کند شدن روند پیری سلول‌های بدن و تقویت سیستم ایمنی بدن اشاره کرد.

• روغن نیمه جامد حاوی توکوفرول غنچه

روغن نیمه جامد حاوی توکوفرول غنچه از مخلوط روغن‌های 100% خالص گیاهی تشکیل شده است. این روغن، سرشاز از انواع ویتامین‌ها و اسیدهای چرب امگا 3، 6 و 9 می‌باشد و برای پخت و پز و تفت داد بسیار مناسب است.

از خواص این روغن می‌توان به محافظت از سلول‌های بدن در برابر اثرات تخریبی رادیکال‌های آزاد، تقویت سیستم ایمنی بدن، کمک به روند پیر شدن پوست، کمک به کاهش ابتلا به سرطان و آلزایمر و بهبود عملکرد مغز اشاره کرد.