

LA VITAMINE E

La vitamine E est un antioxydant puissant. Dans quels aliments la trouve-t-on le plus ?

La vitamine E, qu'est-ce que c'est ?

La vitamine E regroupe deux familles de composés :

- les tocophérols (alpha, bêta, gamma, delta)

- les tocotriénols (alpha, bêta, gamma, delta).

Il existe donc en tout 8 formes de vitamine E mais celle qui est retrouvée le plus souvent dans la nature est l'alpha-tocophérol, majoritaire par exemple dans les amandes, les cacahuètes, l'huile d'olive, l'huile de tournesol. Il y a autant ou plus de gamma-tocopherol que d'alpha-tocophérol dans les huiles de colza, maïs, lin, soja et les noix. L'huile de palme est une source importante de tocotriénols (alpha, gamma, delta).

La vitamine E est un antioxydant soluble dans les graisses. Elle protège de l'oxydation les acides gras de l'organisme (membranes cellulaires, cholestérol...). Elle possède aussi des propriétés anti-inflammatoires. D'après les études, elle pourrait avoir des effets bénéfiques contre le vieillissement, le cancer, le déclin mental. LaNutrition.fr recommande un apport journalier de 15 mg pour un adulte.

Voici une liste non exhaustive des meilleures sources de vitamine E parmi les aliments couramment consommés :

1 - Huile de germe de blé

L'huile de germe de blé contient environ 149 mg de vitamine E pour 100 g.

2 - Huile de tournesol

L'huile de tournesol renferme environ 58,3 mg de vitamine E pour 100 g. Attention cette huile contient aussi trop d'acides gras oméga-6 pour être consommée de manière régulière.

3 - Huile d'avocat

L'huile d'avocat contient 45,3 mg de vitamine E pour 100 g.

Mais l'avocat seul est également une source, pour 100 g on retrouve environ 2 mg.

4 - Graines de tournesol

Les graines de tournesol renferment 42,3 mg de vitamine E pour 100 g.

5 - Huile de foie de morue

L'huile de foie de morue contient 30 mg pour 100 g.

6 - Huile de noisette

L'huile de noisette contient 28,6 mg pour 100 g et la noisette 15 mg/100 g.

7 - Huile de colza

L'huile de colza contient 27,7 mg pour 100 g.

8 - Anguille cuite

L'anguille cuite au four est une bonne source de vitamine E, elle contient 5 mg pour 100 g.

9 - Sardines en conserve

Les sardines en conserve sont des sources de vitamine E, pour 100 g on retrouve environ 2 mg.

10 - Les œufs

Un œuf moyen pèse 60 g avec la coquille, et 50 g sans. Pour 100 g soit environ 2 œufs moyens, on retrouve 2 à 3 mg de vitamine E.

Les épinards, les poivrons et les fruits oléagineux, sont également de bonnes sources de vitamine E.

En pratique

Pour en savoir plus sur les antioxydants, leur rôle, où les trouver : Guide des aliments antioxydants, de Juliette Pouyat et Guide des compléments antioxydants, de Daniel Sincholle

Source : www.lanutrition.fr