



วิตามินอีช่วยชะลอความแก่ได้หรือ  
 ชมรมเทคโนโลยีทางอาหารและชีวภาพ คณะวิทยาศาสตร์จุฬาฯ

ห้องสมุดกรมวิทยาศาสตร์บริการ

ความแก่ชราเป็นสิ่งที่ทุกคนไม่ปรารถนา และพยายามที่จะหาอะไรมาปิดบังไว้แม้ว่า  
จะต้องเสียเงินทองมากมายก็ตาม เมื่ออายุมากขึ้นความแก่ชราที่สืบคลานเข้ามาทำและปรากฏ  
ให้เห็นตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น เส้นผมบนศีรษะ ฟันโยกคลอนในปาก ผิวหนังที่  
เหี่ยวย่น ฯลฯ ด้วยเหตุนี้เครื่องสำอางที่โฆษณาว่าสามารถชะลอความแก่ได้จึงขายดี หรือใน  
อาหารสุขภาพที่ช่วยให้ร่างกายระดับกระเจิงแลดูอ่อนกว่าวัย จึงได้รับความนิยมกันมาก

วิตามินอี ก็เป็นสารอาหารอีกชนิดหนึ่ง que เชื่อว่าสามารถจะช่วยชะลอความแก่ชราลง  
ได้ ดังนั้นจึงมีการนำมาใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องสำอางหลายชนิด

จากรายงานการศึกษาพบว่า วิตามินชนิดนี้มีคุณสมบัติบางอย่างที่ช่วยป้องกันไม่ให้  
เซลล์เนื้อเยื่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายถูกทำลายได้โดยง่าย ที่เป็นเช่นนี้ก็เนื่องจากวิตามินอีจะ  
ช่วยส่งเสริมการทำงานของวิตามินเอให้ดีขึ้น ซึ่งวิตามินเอจะมีหน้าที่เกี่ยวกับการสร้างเซลล์  
เนื้อเยื่อของร่างกายส่วนต่าง ๆ อีกต่อหนึ่ง ดังนั้นจึงทำให้ผิวหนังคงสิ่งไม่เหี่ยวย่นแลดูอ่อน  
กว่าวัย เส้นผมไม่หงอกเร็ว สายตาก็ไม่ฝ้าฟาง ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงพอเชื่อได้ว่าวิตามินอีมี  
ส่วนช่วยชะลอความแก่ได้บ้าง แต่ตัวที่มีผลโดยตรงน่าจะเป็นวิตามินเอมากกว่า

นอกจากนี้ วิตามินอียังมีความสำคัญในการช่วยป้องกันวิตามินอื่น ๆ เช่น วิตามินซี  
และกรดไขมันที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่ให้ถูกทำลายจากการทำปฏิกิริยากับออกซิเจน และ  
ยังมีส่วนเกี่ยวข้องกับการสร้างเม็ดเลือดในไขกระดูก การสร้างสารที่เกี่ยวข้องกับกรรมพันธุ์  
และระบบการหายใจ มีบางรายงานกล่าวว่า วิตามินนี้จะช่วยต้านทานการเกิดเซลล์มะเร็งใน  
สัตว์ทดลองได้ด้วย

วิตามินชนิดนี้ ปกติจะพบในอาหารจำพวกน้ำมันพืชต่าง ๆ เนยเทียม ที่ผลิตมาจาก  
น้ำมันพืช เมล็ดธัญพืชที่ยังไม่ได้ขัดสี ส่วนอาหารที่ได้จากสัตว์จะมีอยู่น้อยมาก