354281 ـ حكم تناول التوكوفرول أو فيتامين ـ (E)

السؤال

ما حكم استخدام منتجات بها tocopherol، أو أشياء أخرى لها صلة بالـ vitamin E، أي هل الvitamin E مسكر يذهب العقل؟

الإجابة المفصلة

الحمد لله.

أولا:

التوكوفرول أو فيتامين هـ (E) " يساعد في منع أكسدة (الاتحاد مع الأكسجين) العديد من الأحماض الدهنية غير المشبعة؛ ولذلك فإن فيتامين هـ يؤدّي دورًا مهمًا في المحافظة على أغشية الخلايا التي تحتوي على كميات وفيرة من الأحماض الدهنية غير المشبَعة. ومن أفضل مصادر فيتامين هـ الخس وزيت جنين القمح. ويحتوي اللحم والحليب والبيض والكبد والأغذية المصنوعة من الحبوب الكاملة، وكذلك معظم الخضراوات أيضًا على هذا الفيتامين. ونادرًا ما تحدث حالات نقص في فيتامين هـ ويسبب أعراضًا قليلة" انتهى من الموسوعة العربية العالمية.

ثانيا:

لا حرج في استعمال المنتجات المشتملة على التوكوفرول أو فيتامين (E) وليس ذلك من المسكرات.

ثالثا:

لعل السائلة تشير إلى المركب E الموجود في بعض الأطعمة، وهو مختلف عن فيتامين E ،

ومركبات E مركبات إضافية يزيد عددها على (350 مركبا)، وهي إما أن تكون من: الحافظات، أو الملونات، أو المحسنات، أو المحليات، أو غير ذلك.

ولا حرج في تناولها أيضا، مهما كان نوعها وطريقة تصنيعها، كما بينا في جواب السؤال رقم:(326337).

والله أعلم.