

很多人每天服用高劑量維他命 E，希望能防止心臟病、老年失智症和其他疾病。但是約翰霍普金斯大學研究員發表的研究顯示，民眾應避免每天服用超過兩百國際單位的維他命 E，因為過量服用不僅不能防止心臟病等疾病，還可能提高死亡機率。還有一些研究顯示，維他命 E 可能會造成血液結塊，或阻擋其他營養品對身體的幫助，使心臟病發作和中風的危險性增加。