

25 Μαΐου 2016

Σελήνιο: Πού χρησιμεύει, σε ποιες τροφές θα το βρείτε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



To

σελήνιο είναι ένα απαραίτητο μέταλλο που βρίσκεται στο έδαφος και η περιεκτικότητα των τροφών σε αυτό εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την ποιότητα του εδάφους στο οποίο καλλιεργούνται.

Εκτιμάται ότι μισό έως ένα δισεκατομμύριο άνθρωποι στον κόσμο εμφανίζουν έλλειψη σε σελήνιο.

Ημερήσια πρόσληψη & δράση

Ο ανθρώπινος οργανισμός δεν χρειάζεται μεγάλη ποσότητα σεληνίου. Η ελάχιστη συνιστώμενη πρόσληψη για τους ενήλικες μέσω της διατροφής είναι τα 55 μικρογραμμάρια (mcg).

Από την άλλη, η υπερφόρτωση του οργανισμού με σελήνιο (της τάξεως των 400 μικρογραμμάτων ημερησίως) έχει συνδεθεί με τον αυξημένο κίνδυνο διαβήτη. Ωστόσο, η ποσότητα αυτή είναι πρακτικά αδύνατο να καλυφθεί μέσω της διατροφής, ιδίως για όσους καταναλώνουν κυρίως επεξεργασμένα τρόφιμα, αφού το σελήνιο καταστρέφεται κατά την επεξεργασία των τροφών.

Το σελήνιο είναι ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό και έχει συνδεθεί με την αυξημένη προστασία από καρκίνο και σοβαρά λοιμώδη νοσήματα, ενώ συμβάλλει στην καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού και του θυρεοειδούς αδένος. Η αντιοξειδωτική του δράση ενισχύεται όταν συνδυάζεται με τη βιταμίνη Ε.

Πού θα το βρείτε

Καλές πηγές σεληνίου αποτελούν οι εξής τροφές:

- καρύδια Βραζιλίας (περίπου 70-90 mcg ανά καρπό)
- αβγά
- σαρδέλες
- σολομός
- σπόροι Chia
- ηλιόσποροι
- κοτόπουλο
- γαλοπούλα
- αρνίσιο ή μοσχαρίσιο συκώτι
- μανιτάρια

Τα επίπεδα σεληνίου στον οργανισμό μπορούν να διαπιστωθούν με τη βοήθεια αιματολογικής εξέτασης ή ανάλυσης ούρων.

Πηγή: onmed.gr