



5.17全民科学补硒日 哪些食物可以补硒?

硒是人体必需微量元素之一,对维持我们正常生理活动有着十分重要的作用,无论是生长发育、氧化防御、调控代谢,还是损伤修复,硒都是必不可少的。

然而,我国是一个缺硒大国,缺硒土壤覆盖了全国72%的土地。总膳食结构调查显示,中国居民日常饮食中硒摄入量平均值为26-32μg/d,远远达不到中国营养学会推荐的标准——50-250μg/d。

2005年,全国补硒工作会议在人民大会堂隆重召开,并向全社会发出倡议:全民补硒,刻不容缓。517,是“我要硒”的谐音,因此5.17被定义成中国的全民科学补硒日。自2013年5月17日第一届全民补硒日开始,至今年的5月17日,已经是第7个全民科学补硒日。

生活中我们该如何适量补硒

世界卫生组织(WHO)推荐健康成年人每天硒的摄入量为50~200微克,可耐受的最高摄入量为400微克,没有男

女性别的差异。不同年龄段的硒需求量不同,1岁内的为15mg,1~3岁的为20mg,4~6岁的为40mg,正常成人50~200mg。补硒需要适量,不可盲目。

含硒元素高的食物有哪些?

动物制品的硒含量(约0.4-1.5μg/g)比植物体高;

一般植物谷类的硒含量范围可在<0.1μg/g—>0.8μg/g;

在海洋生物中,硒类的含量也比植物多,但由于鱼类(尤其是体内含汞的鱼类)会形成汞-硒复合物,造成对硒的生物利用性极低,所硒在鱼类的含量多但对于鱼类本身的利用性极低;

肉类会提供0.1-0.4μg/g;

乳制品的硒含量则为<0.3μg/g。

通过食用的方法补充硒元素是一个主要途径。含硒高的食物具体如下:

1.动物肝脏:猪肾、牛肾、鸭肝、鸡肝,虽然动物肝脏的硒含量较高,不过毕竟是肝脏,适量的吃一点就行。

2.海产品:虾、枪鱼、沙丁鱼、海藻、



蟹、牡蛎、鲍鱼、干墨鱼、干海参、干鱿鱼、虾米、香海螺等,这些海产品中都含有大量的硒成分。

3.鱼类:鲑鱼、鲑鱼、鲑鱼、大黄花、青鱼、带鱼、鲈鱼、鲱鱼、鲱鱼这些鱼类含有丰富的硒元素,平时可以吃一点。

4.蛋类:鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋,每100克食物中,鸡蛋含硒23ug,鸭蛋含硒30ug,鹅蛋含硒33ug,蛋类补充硒元素最好是吃水煮的。

5.肉类:猪肉(瘦)、牛肉(瘦)、羊肉(瘦)、鸡胸肉,每100克猪肉含硒10.6ug,所以缺硒的人在日常生活中可以通过多吃猪肉来补充硒元素。

6.蔬菜:紫菜、海带、蘑菇、大蒜、大白菜、西红柿、芦笋、豌豆、南瓜等,其中芦笋、菌类的硒含量相对较高一点。

7.水果:人参果、桑葚、苹果、桂圆、葡萄、海棠等。

(食品科技网)

硒 抗氧化与抗衰老? YES

生命的存在依赖于氧,各种氧化过程可以帮助生命体获得生命活动所需的能量。但另一方面,氧也可能对生命体造成氧化损伤。

人体细胞在代谢过程中会不断产生自由基,自由基能与活性较强的含氧物质结合形成健康和长寿的杀手——“活性氧自由基”。目前世界医学界已公认:自由基是使人类衰老的罪魁祸首之一,并同心血管疾病、癌症、糖尿病等百多种疾病密切相关。面对如此严重的自由基威胁,机体形成了一整套抗氧化防御体系,而硒就是这个体系中的重要成员。

希腊雅典大学Duntas LH等人总结了近年来与硒相关的多项流行病学研究,他们发现,当给缺硒人群补充一定量的硒后,许多之前受损的生理机能会得到明显改善。之所以如此,可能是因为硒被人体摄取后,可参与重要脏器的抗氧化蛋白的合成,清除体内过多的自由基,从而具有抵御自由基对组织和器官的损害的潜在作用。

硒 防癌与抗癌? YES

硒是癌细胞的有效杀伤剂,它能阻断癌细胞的重要能量来源,提高癌细胞中环腺苷酸的水平,在体内形成抑制癌细胞分裂和增殖的内环境。

波兰科学家曾在2008年的一项流行病学研究中发现,癌症的发病率与血中硒含量呈负相关,土壤及食物含硒量低的国家和地区癌症发病率明显高于含硒量高的国家和地区。低硒、缺硒地带居民的前列腺癌、肠癌、肝癌、肺癌、乳腺癌等恶性肿瘤的发病率和死亡率均显著高于富硒地带,癌症死亡人群血液中的硒含量明显呈现低水平。

硒 预防心血管疾病? YES

硒是维持心脏正常功能的重要元素,对心脏肌体有保护和修复的作用。

德国Benstoem C等研究人员对近年来硒与心脑血管系统正常功能及相关疾病关系的研究进行了深入探讨,认为人体血中硒含量的降低,会导致体内清除自由基的功能减退,造成有害物质沉积增多,血管壁变厚、血管弹性降低、血压升高、血流速度减慢,输送氧功能下降,从而诱发多种心脑血管疾病。所以,科学补硒对于预防高血压、动脉硬化等心脑血管疾病可能有较好的作用。

除了上述潜能,美国夏威夷大学Hoffmann PR等还发现硒能刺激免疫球蛋白和抗体的产生,提高机体免疫功能,增强机体的抗病能力。

在排毒、解毒、对抗重金属方面,硒也可能是“一把好手”。硒与重金属有很强的亲和力,可与有害金属离子结合,形成金属硒蛋白复合物,把这些金属离子直接排出体外,缓解重金属离子的毒性,从而具有排毒、解毒、抗污染的潜能。

此外,硒可能还有许多其它的生理作用,如提高红细胞的携氧能力,降低糖尿病患者的血糖,调控胰岛素代谢等等。

虽然目前关于硒的各种生理功能及其在生物医学中应用的相关研究备受关注,科学家们已经获得了一些重要成果,然而迄今为止,硒维系人体健康的主要分子机制及其与疾病发生发展的复杂关系尚不完全清楚,未来仍然需要大量的基础与临床科学研究。我们期望通过越来越多硒相关的生物学实验并结合临床实践,进一步发掘并验证硒的“洪荒之力”,服务人类健康生活。(学习强国)

为什么要补硒?三大原因加速人体硒元素缺乏

如今人们吃得越来越好,但身体营养状况却不好,很多疾病也因此而发生。据调查,我国国人面临着多种营养素摄入不足的问题,其中硒元素的缺乏问题和解决措施也是目前人们最关心的问题之一。那么想要解决硒缺乏问题,就要找到缺乏的原因,除了我国缺硒形势外,这三大原因我们必须重视起来。

三大原因加速硒营养素的缺乏

① 营养素摄入不足
最常见的是食物摄入不足,包括原

发性和继发性摄入不足。其次偏食、素食、过多食用精制食物以及因烹调不合理而破坏营养素等也可引起某种营养素摄入不足。

② 营养素吸收不良

近年来证明营养素之间的不平衡也是造成吸收不良的原因。如摄入膳食纤维过多,可影响无机盐的吸收;膳食中的铁和锌需保持一定比例,如一方过高,会影响另一方的吸收。

③ 营养素损耗增多

近些年,糖尿病、高血压、肝病、癌症等发病率居高不下,身体机能的下降也

使体内各种物质的消耗增加,营养素的损耗增多。

怎样解决硒元素缺乏的问题?

如何补硒?是很多人一直比较纠结的问题,食物补硒和产品补硒究竟哪种更合适?我国缺硒的形势造就了食补不足的情况出现,我们需要也有必要选择一种快速补硒的方式,那就是硒营养补充剂。

就目前国人的营养摄入情况,当通过天然食物合理搭配的膳食无法满足人

体对各种营养素的需求时,营养补充剂是必然选择。

以科学的角度来说,硒保健品不是药,但是它是结合国人体质,通过合理配比而反复研发的,可以帮助你全面均衡的补充营养、调理身体机能,从而恢复健康的体魄。所以,想要补硒的朋友,可以选择补硒产品来补硒。

专家提醒,任何一种营养素的缺乏,久而久之人的身体就会出现健康问题,如果不能及时补充均衡的营养,身体会越来越差,各种慢性病、重大疾病就会很容易找上门。(中国补硒协会)

这六类人群应当适当补充硒元素



降低肝脏中过氧化物酶的活性,影响了肝脏正常的代谢,不能及时清除对身体有害的过氧化物,从而引起肝脏疾病。只要适量的补硒能够增强肝脏代谢及解毒功能,提高了免疫系统,防止肝癌的产生。

2.癌症患者

经过研究发现硒元素能够控制恶性肿瘤的生长,有效阻断为癌细胞提供能量的来源。同时也能够减轻放疗及化疗给身体带来的毒副作用。只要合理的使用硒,能够达到防癌抗癌的功效,缓解癌症患者的疼痛感。

3.心血管患者

当身体中的硒摄入不足时会诱发心

血管疾病、动脉硬化以及冠心病等,适当的补硒能够保护心肌细胞,改善了心脏收缩以及舒张能力,防止出现心律失常,为心脏提供充足的血液以及氧气。另外也能够降低血液中的甘油三酯及胆固醇,防止出现动脉粥样硬化,降低血液的粘稠度,防止血栓的形成,缩小了心肌梗塞的面积。

4.胃肠道疾病

常见的胃肠道疾病有消化道溃疡和慢性胃炎,主要是因为消化道中的自由基以及细菌所引起的。硒元素能够清除胃肠道中的自由基以及过氧化物,同时也能够稳定胃肠道的菌群,帮助胃黏膜的修复和再生。

5.糖尿病

身体有足够的硒能让胰脏正常运

转,防止细胞受到损伤。硒元素就如同胰岛素一般,能够保护胰脏功能,从而改善其代谢调节功能,可有效降低尿液中葡萄糖血红蛋白的水平,控制糖尿病并发性心脏病、下肢水肿以及白内障等。

6.吸烟喝酒的人群

硒元素属于抗氧化剂,能够消除疲劳感,让精力变得更加充沛,防止色斑的形成。另外也能够减少自由基对身体所带来的损伤。长时间喝酒的人群容易对肝脏以及肺部带来损伤,硒元素能帮助酒精以及烟雾的分解和代谢,保护了肝脏和肺部。

对于经常感冒营养不良的人群以及青少年来说,应该适当的补充硒,能提高红细胞的吸氧能力,增强了抵抗力和免疫力,加快了新陈代谢的速度。(健康知识网)

文明健康 有你有我

科学饮食 规律作息

