

30 Αυγούστου 2016

## Το πολύτιμο σελήνιο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



*Παρά το γεγονός ότι δεν είναι ιδιαίτερα γνωστό, το σελήνιο είναι ένα εξαιρετικά σημαντικό ιχνοστοιχείο για τον ανθρώπινο οργανισμό*

**Ανεξάντλητα τα οφέλη από την κατανάλωσή του. Πού το βρίσκουμε και τι**

## **προσφέρουμε στον οργανισμό μας καταναλώνοντάς το.**

Παρά το γεγονός ότι δεν είναι ιδιαίτερα γνωστό, το σελήνιο είναι ένα εξαιρετικά σημαντικό ιχνοστοιχείο για τον ανθρώπινο οργανισμό, καθώς αποτελεί αντιοξειδωτικό και απαραίτητο συστατικό ειδικών ζωτικών πρωτεϊνών, που ονομάζονται σελήνιο-πρωτεΐνες.

### **Πού κάνει καλό;**

Σε συνεργασία με άλλα συστατικά, το σελήνιο δρα σαν αντιοξειδωτικό εμποδίζοντας τη δράση των ελεύθερων ριζών στον οργανισμό, γι' αυτό και αρκετές μελέτες έχουν δείξει ότι μπορεί να εμποδίσει την εμφάνιση διαφόρων ειδών καρκίνου, ιδιαίτερα του καρκίνου του προστάτη, ενώ έχει και αντιγηραντικές ιδιότητες.

Ακόμη, το σελήνιο συμμετέχει στην ενίσχυση της λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος και του θυρεοειδούς και στην αντιμετώπιση της ανδρικής υπογονιμότητας, βελτιώνοντας την κινητικότητα του σπέρματος. Επίσης, σύμφωνα με αποτελέσματα πρόσφατων μελετών, το σελήνιο μπορεί να παίζει σημαντικό ρόλο στην πρόληψη και αντιμετώπιση πολυκυστικών ωοθηκών, ρευματοειδούς αρθρίτιδας και ψωρίασης.

### **Πού το βρίσκω;**

Το σελήνιο βρίσκεται στο έδαφος, συγκεντρώνεται στα φυτά και, και με αυτό τον τρόπο, περνάει στην τροφική αλυσίδα. Το σελήνιο βρίσκεται στα περισσότερα τρόφιμα. Πολύ καλές πηγές αποτελούν τα ψάρια και τα θαλασσινά, το κρέας, το συκώτι, ξηροί καρποί όπως τα καρύδια, ενώ μια ιδιαίτερα πλούσια πηγή σεληνίου αποτελούν τα Brazil nuts (φιστίκια Βραζιλίας). Τα δημητριακά, τα λαχανικά και άλλα φυτά περιέχουν σελήνιο, αλλά η ποσότητα που περιέχουν ποικίλλει ανάλογα με το έδαφος στο οποίο μεγαλώνουν.

**Tip:** Η συνιστώμενη ποσότητα σεληνίου που προτείνεται καθημερινά στους ενήλικους είναι 55μg (μικρογραμμάρια), ενώ στην κύηση και τον θηλασμό, 60 μg και 70 μg αντίστοιχα. Δεν θα πρέπει, όμως, να ξεπερνά τα 400 μικρογραμμάρια τη μέρα, καθώς μπορεί να έχει και τοξική δράση αν καταναλωθεί σε υπερβολικές ποσότητες!

**Πηγή:** [mustonline.gr](http://mustonline.gr)