

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Suplementacja selenem może pomóc, ale i zaszkodzić

Spożywając odpowiednie ilości selenu z pożywieniem zapewniamy naszemu organizmowi przede wszystkim właściwe funkcjonowanie systemu immunologicznego. Bogatym jego źródłem są orzechy brazylijskie, ryby, drób i pszenica.

Mimo to w lutym, w czasopiśmie "Lancet", ukazała się publikacja o ewentualnych dodatkowych korzyściach oraz ryzyku związanym z nadmiernym przyjmowaniem selenu.

Jak podaje Prof. Margaret Rayman, z Uniwersytetu w Surrey w Anglii, istnieje U-kształtna zależność między spożyciem selenu a jego wpływem na zdrowie.

Jeśli zwiększymy pobór selenu z wartości bardzo niskich nasze zdrowie poprawia się. Jednak zbyt duże spożycie może być szkodliwe, a nawet toksyczne. Nadmiar selenu może przyczyniać się do rozwoju cukrzycy typu 2, wypadania włosów i niektórych nowotworów.

Jak podaje Prof. Rayman średnie spożycie selenu w Europie wynosi około 40 mg. Z kolei w USA jego spożycie wynosi od 93-134 mg, a znaczna jego część dostarczana jest w postaci suplementów. Jedno jest pewne - jeżeli spożywamy selen wyłącznie pochodzący z naturalnych źródeł (nie w postaci suplementów) nie grozi nam ryzyko przedawkowania tego składnika. Jedynym produktem pokarmowym, w którym ilości selenu znacznie przekracza wartość rekomendowaną są orzechy brazylijskie.

Źródło: <http://dieta.mp.pl>

<http://laboratoria.net/aktualnosci/12826.html>



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w

[mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

[Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

[Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

[Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

[System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy