

منابع خوراکی غنی از سلنیوم را بشناسید



طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی، دوز مصرف روزانه پیشنهادی مصرف سلنیوم ۶۰ تا ۷۰ میکروگرم است.

به گزارش خبرنگار مهر، سلنیوم نقش مهمی در تنظیم تیروئید، تقویت تستوسترون، بهبود عملکرد سیستم ایمنی و حفظ سلامت پوست ایفاء می کند. در ادامه به مواد خوراکی سرشار از سلنیوم اشاره می شود.

جو دوسر: شروع روز با مصرف جو دوسر نه تنها احساس سیری بلندمدت ایجاد می کند و مصرف فیبر را افزایش می دهد بلکه سلنیوم بدن را نیز تامین می کند. هر ۱۰۰ گرم جو دوسر حاوی ۳۴ میکروگرم سلنیوم است.

پنیر: خوردن ۱۰۰ گرم پنیر می تواند حدود ۱۹ میکروگرم سلنیوم بدن را تامین کند.

قارچ: قارچ نه تنها سرشار از زینک (روی)، ویتامین های B کمپلکس و پتاسیم است، بلکه به افزایش میزان مصرف سلنیوم هم کمک می کند. مصرف هر ۱۰۰ گرم قارچ ۱۱.۵ میکروگرم سلنیوم بدن را تامین می کند.

سالمون: اسیدهای چرب اُمگا-۳ تنها ماده مغذی موجود در این ماهی نیست. خوردن ۱۰۰ گرم سالمون می تواند ۳۸ میکروگرم سلنیوم بدن را تامین کند.

مرغ: خوردن هر ۱۰۰ گرم مرغ با تامین حدود ۲۴.۵ میکروگرم سلنیوم همراه است.

تخم مرغ: تخم مرغ پخته بهترین شیوه مصرف پروتئین است. تخم مرغ غنی از سایر مواد مغذی دیگر هم هست. خوردن هر ۱۰۰ گرم تخم مرغ پخته تامین کننده ۳۰.۸ میکروگرم سلنیوم بدن است.

تخم آفتابگردان: این ماده خوراکی نه تنها سرشار از اسیدهای چرب مونو اشباع نشده و پلی اشباع نشده است، بلکه ۱۰۰ گرم آن ۷۸ میکروگرم سلنیوم دارد.