

分頁 1

硒(Selenium)是一種人體必需的微量元素，雖然需求量不大，但對健康影響很重要。

含硒食品的益處 及 注意事項：

✓ 含硒食品的益處

1. 抗氧化作用

- 硒是「穀胱甘肽過氧化酶(GPx)」的重要成分，能幫助中和自由基，減少細胞損傷，延緩老化。

2. 增強免疫力

- 適量硒能提升免疫系統的活性，幫助抵禦病毒、細菌感染。

3. 甲狀腺功能

- 硒參與甲狀腺素的代謝($T4 \rightarrow T3$ 轉換)，對維持正常的新陳代謝與能量很重要。

4. 心血管保護

- 抗氧化與抗發炎作用可降低動脈硬化、心臟疾病風險。

5. 可能降低癌症風險

- 一些研究指出，充足的硒攝取與較低的某些癌症(如前列腺癌、肝癌)風險有關，但尚未完全定論。

 常見富含硒的食品

- 巴西堅果(含量極高，一顆就可超過每日所需量)
- 海鮮：鮭魚、金槍魚、蝦、牡蠣
- 動物內臟：肝臟、腎臟
- 肉類：牛肉、豬肉、雞肉
- 蛋、乳製品
- 全穀類、洋蔥、蒜頭

 注意事項

1. 攝取量需控制

- 成年人每日建議攝取量：約 55 微克
- 可耐受上限：400 微克/天
- 過量可能引起「硒中毒」(selenosis)。

2. 過量症狀

- 指甲與頭髮脆裂、脫落
- 大蒜味的口氣

- 嘔心、腹瀉
- 神經系統異常

3. 巴西堅果要小心

- 雖然營養豐富，但 1 顆就可能含 68–90 微克硒，多吃幾顆就會超標，建議一天不超過 2 顆。

4. 補充劑不宜隨意吃

- 若飲食均衡，多數人不需額外補充硒。補充劑應在醫師建議下使用，特別是孕婦、甲狀腺疾病患者。

常見食材硒含量表(每 100 克食材)，

單位為「微克 (μg)」：

堅果類

- 巴西堅果：約 1900 μg (超高含量，1 顆就超過每日需求)
- 葵花籽：約 80 μg
- 腰果：約 20 μg

海鮮類

- 金槍魚(鮪魚): 約 80–90 µg
- 鮭魚: 約 36 µg
- 牡蠣: 約 60–70 µg
- 蝦: 約 40 µg

 肉類 / 內臟

- 牛肉: 約 30 µg
- 豬肉: 約 30–40 µg
- 雞胸肉: 約 25 µg
- 豬肝: 約 55 µg

 蛋 / 奶

- 雞蛋: 約 30 µg
- 牛奶: 約 2 µg

 穀類 / 植物

- 全麥麵包: 約 35 µg

- 燕麥:約 23 μg

- 洋蔥:約 14 μg

- 大蒜:約 10 μg

總結

- 建議攝取量:55 $\mu\text{g}/\text{天}$ (成年人)

- 安全上限:400 $\mu\text{g}/\text{天}$

- 平常飲食中，多數人只要吃肉類、海鮮、蛋類就能達到建議量。

- 巴西堅果要特別小心，一天最多 1–2 顆就好，否則很容易超標。

出處來源:CHAT GPT