



SELÊNIO

O selênio é essencial para o nosso organismo já que é um constituinte de muitas selenoproteínas que desempenham funções fundamentais.

FONTES ALIMENTARES



Castanha do Brasil

544 mcg
[6-8 uni.]



Atum em lata

45 mcg
[60 g]



Peixe grelhado

50 mcg
[85 g]



Sardinha em lata

31 mcg
[60 g]



Camarão

33 mcg
[85 g]



Macarrão

39 mcg
[150 g]

SINAIS DE DEFICIÊNCIA

A deficiência de selênio não é frequente uma vez que, com uma alimentação adequada, são necessários anos para que se desenvolva. A sua deficiência apenas foi relatada em regiões da China com o aparecimento da doença de Keshan.

NECESSIDADES NUTRICIONAIS



0 - 3 anos

15 - 20 mcg/dia



4 - 13 anos

30 - 40 mcg/dia



+14 anos

55 mcg/dia



+14 anos

55 mcg/dia



todas as idades

60 mcg/dia



todas as idades

70 mcg/dia

BENEFÍCIOS DO SELÊNIO

O selênio é importante para uma resposta imune saudável, protegendo contra a ação dos radicais livres. Ele tem um efeito protetor em alguns tipos de câncer e pode reduzir a mortalidade por doenças cardiovasculares. É essencial para a regulação dos hormônios da tireóide e pode ter impacto na fertilidade masculina, bem como na regulação da inflamação nos casos de asma.