

哪些食物含硒量比较高 - 什么食物含硒量最高，可以吃什么补硒？-股识吧

一、哪些食物含硒量高

硒是人体必需的微量元素，硒对人体有很重要的作用，所以要多吃含硒的食物。

那含硒高的食物有哪些呢？1. 蘑菇2. 蛋类：包括鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋等。

研究发现每100克鸡蛋中含硒量为23.3微克；

每100克鸭蛋中含硒量为30.7微克；

每100克鹅蛋中含硒量为33.6微克，由此证明蛋类的含硒量高于猪肉，所以蛋类也是补硒首选的食物。

3. 猪肉：营养学家指出每100克猪肉中含有10.6微克的硒元素，所以补硒也可多食用猪肉。

4. 大蒜：含硒元素丰富，且本身具有提高免疫力，清除体内活性自由基等作用，与硒的作用一致，有协同增效作用，所以补硒过程中可多食用大蒜。

5. 海产品：包括河蟹、虾米、大虾、小虾、小黄花鱼、牡蛎、鲍鱼、海参、金枪鱼等，其中以大红虾、龙虾、虎爪鱼、金枪鱼含硒量最高，值得注意的是海产品中除含有大量硒元素外，还含有有害元素铅、砷、汞等，所以不宜大量、长期食用。

6. 动物内脏：动物肝、肾等内脏中硒元素含量也较高，所以补硒也可多食用动物内脏。

除此之外，含硒量丰富的食物还有人参、花生、芝麻、啤酒、麦芽以及中药材黄芪等等。

但是硒过量了对身体是有害的。

服用过量的硒会引起硒中毒，出现脱发，指（趾）甲脱落，皮肤苍白，严重时可导致神经系统受损及牙齿损伤，还可出现消化道症状如恶心、呕吐等，同时伴有乏力、疲劳、易怒以及神经炎症状，也会出现心肌病、心肌炎的症状。

因此，补硒要适量！希望对你有帮助！

二、生活中什么食物含硒量最高？

1、动物肝脏：猪肾、牛肾、鸭肝、鸡肝，虽然动物肝脏的硒含量较高，不过毕竟是肝脏，适量的吃一点就行。

2、海产品：虾、枪鱼、沙丁鱼、海藻、蟹、牡蛎、鲍鱼、干墨鱼、干海参、干鱿鱼、虾米、香海螺等，这些海产品中都含有大量的硒成分。

3、鱼类：鲭鱼、鲑鱼、鲮鱼、大黄鱼、青鱼、带鱼、鲈鱼、鲱鱼、鳊鱼这些鱼类

含有丰富的硒元素，平时可以吃一点。

4、蛋类：鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋，每100克食物中，鸡蛋含硒23ug，鸭蛋含硒30ug，鹅蛋含硒33ug，蛋类补充硒元素最好是吃水煮的。

5、肉类：猪肉（瘦）、牛肉（瘦）、羊肉（瘦）、鸡胸肉，每100克猪肉含硒10.6ug，所以缺硒的人在日常生活中可以通过多吃猪肉来补充硒元素。

6、蔬菜：紫菜、海带、蘑菇、大蒜、大白菜、西红柿、芦笋、豌豆、南瓜等，其中芦笋、菌类的硒含量相对较高一点。

7、水果：人参果、桑葚，苹果，桂圆，葡萄，海棠等。

三、什么食物含硒量最高，可以吃什么补硒？

可以多吃一些含硒的食物，例如动物肝脏、海产品、鱼、蛋、肉、蔬菜、水果，不过食物中硒含量变化比较大，可以选择已知剂量的补硒制剂，所以建议多配合已知剂量的补硒冲剂，补硒的产品有很多，启麦硒维康是麦芽硒，好吸收，是补硒不错选择。

四、吃什么补硒 含硒高的食物有哪些

展开全部富含硒的食品除啤酒酵母、小麦胚芽、大蒜、芦笋、蘑菇及芝麻外，还包括许多海产品，如大虾、金枪鱼、沙丁鱼等。

另外，有一些植物特别具有富集硒的能力，如黄芪、莎草、紫苑、滨藜及苜蓿。

如黄花每克含硒达10毫克，苜蓿可达到32-122微克，十字花科甘蓝属的蔬菜也有较强的聚硒能力。

需要指出的是，食品中硒含量高，并不等于人对其吸收就高。

一般而言，人对菌类有机硒的利用率较高，可以达到70%-90%，而对鱼类及谷物所含的硒利用率较低，只有70%左右。

因此硒的正确摄取方式是多吃强化补充有机硒的食品，如富硒酵母及富硒大蒜等。

另外，多吃水果，蔬菜等富含维生素A、C、E的食品有助于硒的吸收。

事实上，富含硒的食品也富含维生素E，这两种营养素有相互的作用。

蛋类含硒量多于肉类，每100克食物中，猪肉含硒10.6微克，鸡蛋含硒23.6

微克，鸭蛋含硒30.7微克，鹅蛋含硒33.6微克，人参含硒15微克，花生含硒13.7

微克。

一般植物性食物硒含量通常受当地水土中硒含量的高低影响。

提示：由于富硒地区很少，所以硒过量一般不可能出现，任何人都需要通过食物补充一定量的硒。

硒(Se)--抗氧化、提高免疫力 如果你有以下情况，可能硒缺乏：硒在体内是一种保健元素，摄入量低，相应器官例如肠道、前列腺、乳腺、卵巢、肺的癌症及白血病发病率就会高。

世界上富硒地区很少，任何人都可能缺硒，硒过量不太可能。

人体内硒的含量约14mg-21mg，以肝、胰腺、肾中的含量较多。

由于硒可以保护心血管系统，防治肝病及癌症，已俨然成为一种多功能的营养品，号称可以延缓衰老、延年益寿。

同时硒还是重金属的解毒剂，能与铅、镉、汞等重金属结合，使这些有毒的重金属不被肠道吸收而排出体外。

特殊需要补硒的人群：所有人群。

因为我国72%地区缺硒，所以我们每个人基本都需要补硒。

对健康人可以强化免疫力，对儿童可以保护眼睛，对中老年人可以减少疾病。

每日适合量：7岁以上的人群每日50微克 含硒食物：蛋类含硒量多于肉类，每100克食物中，猪肉含硒10.6微克，鸡蛋含硒23.3微克，鸭蛋含硒30.7微克，鹅蛋含硒33.6微克，人参含硒15微克，花生含硒13.7微克。

植物性食物的硒含量决定于当地水土中的硒含量，例如湖北恩施、陕西紫阳都是高硒地区，那里盛产的富硒茶可以用来补硒。

补硒可以在日常多吃一些蛋类、蘑菇、动物肝脏等食物。

但鉴于肿瘤患者食欲不振，可服用。

其以硒麦芽结合维生素E、胡萝卜素，补硒更容易吸收，口感也好，并且不会补充过量极为安全。

五、生活中什么食物含硒量最高？

可以多吃一些含硒的食物，例如动物肝脏、海产品、鱼、蛋、肉、蔬菜、水果，不过食物中硒含量变化比较大，可以选择已知剂量的补硒制剂，所以建议多配合已知剂量的补硒冲剂，补硒的产品有很多，启麦硒维康是麦芽硒，好吸收，是补硒不错选择。

六、哪些食物含硒高

海带！

七、食物中的硒有哪些含量高的？

科学补硒是防止过早衰老的一个方法，补硒首选硒旺纳米硒。

含硒丰富的食物首推芝麻、麦芽和中药材黄芪，其次是酵母、蛋类、啤酒，海产类有大红虾、龙虾、虎爪鱼、金枪鱼等，再次是动物的肝、肾等肉类，而水果和大多数蔬菜含硒都不多。

不过，大蒜、蘑菇的含量却相当多。

请采纳答案，支持我一下。

参考文档

[下载：哪些食物含硒量比较高.pdf](#)

[《股票能提前多久下单》](#)

[《股票改手续费要多久》](#)

[《股票多久才能反弹》](#)

[《财通证券股票交易后多久可以卖出》](#)

[《一只股票停牌多久》](#)

[下载：哪些食物含硒量比较高.doc](#)

[更多关于《哪些食物含硒量比较高》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/article/59749232.html>